


				Dagens lätta				
	<b>Basvecka 2 Fredag</b>			Veg				
				Skonkost				
	<b>PROTEIN</b>	<b>Storlek</b>	<b>NNR-kost</b>	<b>A-kost</b>	<b>E-kost</b>	<b>Grov paté</b>	<b>Proteinred.</b>	<b>Fettred.</b>
L	Pocherad hoki á 110 g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	1.5 st	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>x</b>	<b>100 g</b>
		7MJ	1 st	1 st	0.5 st	1 st	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
L	Kantarellsås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x
	<i>(Grov paté, Fettred.</i>	<b>9MJ</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>x</b>	<b>1 dl</b>
	<i>Vitvinsås örter)</i>	7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
L	Marockansk nötfärsbiff á110 g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	x	x	x
	<i>(Skonkost, barnkost</i>	<b>9MJ</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>0.5 st</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
	<i>nötfärsbiff)</i>	7MJ	1 st	1 st	0.5 st	x	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
L	Tomatsås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	x
	<i>(både till alt 2 och veg.)</i>	<b>9MJ</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>x</b>	<b>1 dl</b>	<b>x</b>
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
L	Falafel á 15 g	12MJ	x	8 st	x	x	x	x
	<i>(Proteinred.)</i>	<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>6 st</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>5 st</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	6 st	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Fläskgryta, rotsaker apelsin*	12MJ	2 dl	2.25 dl	1.5 dl	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1.75 dl</b>	<b>2 dl</b>	<b>1.25 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	1.25 dl	1.5 dl	1 dl	x	x	x
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x
M	Biff-grönsakswok	12MJ	2.5 dl	2.5 dl	2 dl	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>2 dl</b>	<b>2 dl</b>	<b>1.5 dl</b>	<b>x</b>	<b>125 g</b>	<b>200 g</b>
		7MJ	1.5 dl	1.5 dl	1 dl	x	x	x
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x
M	Pan pizza á 150 g	12MJ	1.5 st	x	x	x	x	x
	<i>(Barnkost)</i>	<b>9MJ</b>	<b>1 st</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	1 st	x	x	x	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
M	Bön- och grönsakswok	12MJ	x	2.5 dl	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>2 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	1.5 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Potatis- och purjolöksoppa	12MJ	x	2.5 dl	x	x	x	x
	<i>(Bröd, Smör, rökt skinka</i>	<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>2.5 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
	<i>se lista tillbehör soppa)</i>	7MJ	x	2 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x