


				Dagens lätta					
	Basvecka 2 Onsdag			Veg					
				Skonkost					
	PROTEIN	Storlek	NNR-kost	A-kost	E-kost	Grov paté	Proteinred.	Fettred.	
L	Pytt i panna (nöt/fläsk)	12MJ	4 dl	4 dl	3 dl	x	x	x	
		9MJ	3 dl	3 dl	2.25 dl	x	2 dl	x	
		7MJ	2.25 dl	2.25 dl	1.75 dl	x	x	x	
		5MJ	1.75 dl	x	x	x	x	x	
L	Stekt ägg	12MJ	1 st	1 st	0.5 st	x	x	x	
		9MJ	1 st	1 st	0.5 st	x	x	x	
		7MJ	1 st	1 st	0.5 st	x	x	x	
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x	
L	Kokt fisk (sej) á 110g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	1.5 st	x	x	
		9MJ	1 st	1 st	1 st	1 st	x	100 g	
		7MJ	1 st	1 st	0.5 st	1 st	x	x	
		5MJ	0,5 st	x	x	x	x	x	
L	Gratängsås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	
		9MJ	1 dl	1 dl	1 dl	1 dl	x	1 dl	
		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	Rotfruktspytt	12MJ	x	4 dl	x	x	x	x	
		9MJ	x	3 dl	x	x	x	x	
		7MJ	x	2.25 dl	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
M	Gräddig nötskavsgryta	12MJ	2 dl	2.25 dl	1.5 dl	x	x	x	
		9MJ	1.75 dl	2 dl	1.25 dl	x	x	2 dl	
		7MJ	1.25 dl	1.5 dl	1 dl	x	x	x	
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x	
M	Makaronipudding	12MJ	400 g	400 g	200 g	x	x	x	
		9MJ	300 g	300 g	150 g	x	150 g	x	
		7MJ	225 g	225 g	125 g	x	x	x	
		5MJ	175 g	x	x	x	x	x	
M	Fylld paprika med linser	12MJ	x	1- 2 st	x	x	x	x	
		9MJ	x	1 st	x	x	x	x	
		7MJ	x	1 st	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
M	Matkornotto (till paprikan)	12MJ	x	2 dl	x	x	x	x	
		9MJ	x	1.5 dl	x	x	x	x	
		7MJ	x	1 dl	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
M	Bacongratinerad broccoli-blomkålsgratäng	12MJ	x	400 g	x	x	x	x	
		9MJ	x	300 g	x	x	x	x	
		7MJ	x	225 g	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	