


				Dagens lätta				
	<b>Basvecka 2 Söndag</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	Nötstek á 40 g	12MJ	3 st	3 st	2 st	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>2 st</b>	<b>2 st</b>	<b>1 st</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>80 g</b>
		7MJ	2 st	2 st	1 st	x	x	x
		5MJ	1 st	x	x	x	x	x
L	Timjansås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>1 dl</b>
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
L	Krämig laxpastasås	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
L	Lasagne med fetaost, spenat	12MJ	x	400 g	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>300 g</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	225 g	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Fläkschnitzel piccata á 140 g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	x	x	x
		<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>
		7MJ	1 st	1 st	0.5 st	x	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
M	Tomat- och basilikasås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>x</b>	<b>1 dl</b>	
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
M	Kycklinggryta med rosépeppar	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>150g</b>
		7MJ	1.25 dl	1.5 dl	1 dl	x	x	x
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x
M	Wienerkorv á 50 g (proteinred.)	12MJ	x	x	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>2 st</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	x	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Ört- och kesobakad quornfilé	12MJ	x	3 st	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>2 st</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	2 st	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Omelett	12MJ	x	200 g	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>150 g</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	125 g	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Champinjonsstuvning	12MJ	x	2 dl	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>1.5 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	1.25 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x