


				Dagens lätta				
	<b>Basvecka 2 Tisdag</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	Kalops (nöt)	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>2 dl</b>
		7MJ	1.25 dl	1.5 dl	1 dl	x	x	x
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x
L	Pastagrätäng med kyckling	12MJ	400 g	400 g	300 g	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>300 g</b>	<b>300 g</b>	<b>225 g</b>	<b>x</b>	<b>150 g</b>	<b>x</b>
		7MJ	225 g	225 g	175 g	x	x	x
		5MJ	175 g	x	x	x	x	x
L	Grönsaksgrätäng, broccoli	12MJ	x	325 g	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>250 g</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	200 g	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
L	Rökiga linser	12MJ	x	1.25 dl	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>1 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	0.75 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Kålpudding (blandfärs)*	12MJ	200 g	200 g	100 g	200 g	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>150 g</b>	<b>150 g</b>	<b>75 g</b>	<b>150 g</b>	<b>130 g</b>	<b>150 g</b>
		7MJ	125 g	125 g	60 g		x	x
		5MJ	75 g	x	x	x	x	x
M	Köttfärslimpa (blandfärs)*	12MJ	x	3 st	x	x	x	x
	<i>Skon á 50g</i>	<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
M	Gräddsås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
M	Operaströmming á 110g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>1 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	Kålpudding (quorn)	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	Högsbosoppa	12MJ	x	2.5 dl	x	x	x	x
	<i>(Bröd, smör, kalkon</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