


				Dagens lätta					
	Basvecka 3 Onsdag			Veg					
				Skonkost					
	PROTEIN	Storlek	NNR-kost	A-kost	E-kost	Grov paté	Proteinred.	Fettred.	
L	Biff á la Lindström (blandfärs) á 110 g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	1.5 st	x	x	
		9MJ	1 st	1 st	0.5 st	1 st	0.5 st	1 st	
		7MJ	1 st	1 st	0.5 st	1 st	x	x	
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x		
L	Skysås (öven till Barnkost)	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	
		9MJ	1 dl	1 dl	1 dl	1 dl	1 dl	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	Nötskavsgryta, pepparrot	12MJ	2 dl	2.25 dl	1.5 dl	x	x	x	
		9MJ	1.75 dl	2 dl	1.25 dl	x	x	x	
		7MJ	1.25 dl	1.5 dl	1 dl	x	x	x	
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x	
L	Nötfärsbiff á 110 g (Barnkost)	12MJ	1.5 st	x	x	x	x	x	
		9MJ	1 st	x	x	x	x	x	
		7MJ	1 st	x	x	x	x	x	
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x	
L	Blomkål- och ostbiff á 60 g	12MJ	x	3 st	x	x	x	x	
		9MJ	x	2 st	x	x	x	x	
		7MJ	x	2 st	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
L	Ajvarsås	12MJ	x	1.25 dl	x	x	x	x	
		9MJ	x	1 dl	x	x	x	x	
		7MJ	x	0.75 dl	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
M	Stekt senapsströmming 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	x	
		7MJ	1 st	1 st	0.5 st	1 st	x	x	
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x	
M	Fiskgratäng med dill (Skonkost + GPK)	12MJ	x	1.5 st	x	x	x	x	
		9MJ	x	1 st	x	x	x	x	
		7MJ	x	1 st	x	x	x	x	
M	Carbonarasås (bacon) (Fettreducerad kost skinksås)	12MJ	2 dl	2.25 dl	1.5 dl	x	x	x	
		9MJ	1.75 dl	2 dl	1.25 dl	x	1.5 dl	2 dl	
		7MJ	1.25 dl	1.5 dl	1 dl	x	x	x	
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x	
M	Krämig sås saltorkade tomater	12MJ	x	2.25 dl	x	x	x	x	
		9MJ	x	2 dl	x	x	x	x	
		7MJ	x	1.5 dl	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
M	Ugnsomelett	12MJ	x	200 g	x	x	x	x	
		9MJ	x	150 g	x	x	x	x	
		7MJ	x	125 g	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
M	Grönsaksstuvning	12MJ	x	2 dl	x	x	x	x	
		9MJ	x	1.5 dl	x	x	x	x	
		7MJ	x	1.25 dl	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	