


				Dagens lätta				
	<b>Basvecka 3 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	Fläskgryta (Barnkost)	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	Dillbakad hoki á 100 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>1 st</b>	<b>x</b>	<b>60 g</b>	<b>100 g</b>
		7MJ	1 st	1 st	0.5 st	x	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
L	Vitvinsås	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>	<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	Rödbetsbiff á 60 g	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
L	Pepparrotskräm	12MJ	x	1 dl	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>0.75 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	0.5 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Viltskavsgryta	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>1.2 dl</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	Chilimarinerad kycklingklubba (Skonkost örtmarinerad)	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>1 st</b>
		7MJ	1 st	1 st	1 st	x	x	x
		5MJ	1 st	x	x	x	x	x
M	Örtstekt kycklingfilé (Fettreducerad kost)	12MJ	x	x	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>100 g</b>
		7MJ	x	x	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Tomatsalsa	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
M	Quorngröta, salvia, morot	12MJ	x	2.25 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	Ugnsomelett	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	Skaldjursstuvning	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