


				Dagens lätta					
	Basvecka 3 Tisdag			Veg					
				Skonkost					
	PROTEIN	Storlek	NNR-kost	A-kost	E-kost	Grov paté	Proteinred.	Fettred.	
L	Stekt fläsk	12MJ	5 st	5 st	3 st	x	x	x	
		9MJ	4 st	4 st	2 st	x	40 g	x	
		7MJ	3 st	3 st	2 st	x	x	x	
		5MJ	2 st	x	x	x	x	x	
L	Löksås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	x	
		9MJ	1 dl	1 dl	1 dl	x	1 dl	x	
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x	x	
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x	
L	Pocherad kummel á 100 g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	x	x	x	
		9MJ	1 st	1 st	1 st	x	x	100 g	
		7MJ	1 st	1 st	0,5 st	x	x	x	
		5MJ	0,5 st	x	x	x	x	x	
L	Örtsås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	x	
		9MJ	1 dl	1 dl	1 dl	x	x	1 dl	
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x	x	
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x	
L	Rotfruktsgryta med kikärtor	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	Oxpytt	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	
M	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	
M	Kycklinggryta, senap, persilja	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	Couscouspytt med linser	12MJ	x	5 dl	x	x	x	x	
		9MJ	x	4 dl	x	x	x	x	
		7MJ	x	3 dl	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
M	Örtkräm	12MJ	x	1 dl	x	x	x	x	
		9MJ	x	0.75 dl	x	x	x	x	
		7MJ	x	0.5 dl	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
M	Blomkålssoppa med parmesan	12MJ	x	2.5 dl	x	x	x	x	
	<i>(Bröd. smör. kokt skinka</i>	9MJ	x	2.5 dl	x	x	x	x	
	<i>se lista tillbehör soppa)</i>	7MJ	x	2 dl	x	x	x	x	
		5MJ	x		x	x	x	x	