


				Dagens lätta					
	<b>Basvecka 3 Torsdag</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	Kött- och grönsakssoppa	12MJ	2.5 dl	2.5 dl	2 dl	x	x	x	
	(Bröd, smör, ost	<b>9MJ</b>	<b>2.5 dl</b>	<b>2.5 dl</b>	<b>1.5 dl</b>	<b>x</b>	<b>2 dl</b>	<b>2.5 dl</b>	
	se lista tillbehör soppa)	7MJ	2 dl	2 dl	1.25	x	x	x	
		5MJ	1.5 dl	x	x	x	x	x	
L	Creme fraiche	12MJ	x	x	x	x	<b>x</b>	x	
	(Proteinreducerad)	<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>20 g</b>	<b>x</b>	
		7MJ	x	x	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
L	Örtstekt kycklingfilé 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>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	
L	Ratatouille	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>x</b>	
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x	x	
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x	
L	Bön- och grönsakssoppa	12MJ	x	2.5 dl	x	x	x	x	
	(Bröd, smör, ost	<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>2.5 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
	se lista tillbehör soppa)	7MJ	x	2 dl	x	x	x	x	
		5MJ	x	x	x	x	x	x	
M	Wienerkorv á 50 g	12MJ	3 st	3 st	2 st	3 st	x	x	
		<b>9MJ</b>	<b>2 st</b>	<b>2 st</b>	<b>1 st</b>	<b>2 st</b>	<b>2 st</b>	<b>x</b>	
		7MJ	2 st	2 st	1 st	2 st	x	x	
		5MJ	1 st	x	x	x	x	x	
M	Gurkmajonnäs	12MJ	3 msk	3 msk	3 msk	3 msk	x	x	
		<b>9MJ</b>	<b>2 msk</b>	<b>2 msk</b>	<b>2 msk</b>	<b>2 msk</b>	<b>3 msk</b>	<b>x</b>	
		7MJ	2 msk	2 msk	2 msk	2 msk	x	x	
		5MJ	1 msk	x	x	x	x	x	
M	Fiskgryta, kokosmjölk, curry	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	
M	Kikärtsgryta, kokosmjölk, curry	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	Skink- och spenatcrêpes á 85 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	