



# PRISER OG PORTIONSSTØRRELSER

## Langeland Kommune

### RETTERNES PRIS

- 63,00 kr. Hovedret almindelig
- 56,00 kr. Hovedret lille
- 56,00 kr. Kost til småtspisende
- 56,00 kr. Gratinkost
- 25,00 kr. Biret/Ugens kage
- 25,00 kr. Råkost med dressing
- 22,00 kr. Frokostenretning m. 2 slags pålæg

### EKSTRA TILBEHØR

- 8,50 kr. Kartoffler (200 gr.)
- 8,50 kr. Kartoffelmos (220 gr.)
- 19,50 kr. Protino (250 ml.)
- 25,00 kr. Protino dessert (2 stk.)
- 8,00 kr. Matilde premium kakaomælk (200 ml)

### PORTIONS STØRRELSER

Hovedret almindelig består af:

- 100 gr. Kød/fisk
- 160 gr. Kartoffler
- 75 gr. Grøntsager
- 1,5 dl. Sovs

Biretter består af:

- 2,5 dl. Supper og mælkegrød
- 2,0 dl. Desserter

Hovedret lille består af:

- 70 gr. Kød/fisk
- 100 gr. Kartoffler
- 75 gr. Grøntsager
- 1 dl. Sovs

### DIÆT

det gode madhus tilbereder en speciel- kost til dig, som har tabt meget i vægt og som har en lille appetit, denne hedder: KOST TIL SMÅTSPISENDE. Kost til småtspisende består af mindre portioner af mad. Maden har en høj energitæthed og et højere proteinindhold. Det anbefales at spise mange små måltider fordelt over dagen, gerne 6 - 8 små måltider dagligt for at få dækket behovet for næringsstoffer. Vi anbefaler derfor, at du køber en biret til hovedretterne. Kontakt os hvis denne diæt har skabt din interesse.