

Bas utbud råkost buffé, mottagningskök

Fakta från SLV (Livsmedelsverket):

Salladsbordet bör bestå av **minst fem sorter**. Av dessa bör minst tre vara av typen "fiberrika grönsaker och rotfrukter", minst en sort baserad på baljväxter och minst en sort i form av antingen en salladsgrönsak/blandning eller en fruktbit. Två dressingar, en oljebaserad (alt 1 flaska med olja på buffén) och en mejeribaserad dressing.

Fiberrika grönsaker och rotfrukter	Baljväxter	Salladsgrönsaker / Frukt
Minst 3 olika/dag	Minst en varje dag	Antingen sallad/frukt
		En/dag
<i>Tex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta, vitkål, rödkål, grönkål, salladskål, blomkål, broccoli, majs.</i>	<i>Tex gröna bönor, ärtor, bönor, linser, kikärtor, kikärtsröra, linsröra.</i>	<i>Tex tomat, salladsblad (roman, grön, isberg, rucola), spenat, gurka, paprika. Obs tänk säsong!</i>

Planogram råkostbuffé

Rivna morötter -Fiberrik 1	Vitkåls-sallad -Fiberrik 2	Majs/ Kålgrönsak -Fiberrik 3	Baljväxt 5	Dressing Oljebaserad 1
		Sallads- grönsak/ blandning --- 4	Övrigt	Dressing Mejeribaserad 2

(Detta är ett exempel på ett utbud.)

