






NÄRINGSTABELL MENY 2017

Kategori	Produkt	Symboler	Energi kcal	Protein g	Kolhydr. g	Fett g	Protein E%	Kolhydr. E %	Fett E %	Portion g	Serveras med:
BOWL	Teriyakisvamp / Miso / Coleslaw	V	608	10,56	64,89	34,61	7,01	43,03	49,96	440	Furikake
	Texbiff / Chilimajonnäs		657	26,61	50,27	39,27	16,39	30,97	52,64	438	Rostad lök
SALLAD GRÖNT	Chèvrekräm / Rödbeta	V S	605	23,3	29,2	43,8	15,4	19,3	65,1	411	
	Räkor handskalade / Avokado	S	304	31	13	14	40	16	42	412	
	Grillad kyckling / Feta / Sojaböner		542	46,4	17,8	31,8	34,2	13,2	52,8	459	
	Caesar / Grillad kyckling / Bacon	S	362,4	48,9	7	15,8	53,9	7,8	39,3	349	Krutonger
	Bönröra / Äpple / Rostade nötter	V S	635	22	47	40	22	30	56	461	
	Chèvrekräm / Bulgur / Kålmix	V	837	26,44	71,96	49,64	12,81	34,86	52,33	437	
	Greisk (liten)	V S	244	10,13	13,72	16,09	17,2	23,31	59,49	308	
SALLAD PASTA	Prosciutto / Mozzarella		588	29,9	54,6	26,9	20,3	37,2	41,2	456	
	Ädelost / Prosciutto	S	680	29,5	61	34,9	17,4	35,9	46,2	457	
	Rökt skinka / Västerbottensost		602,5	29,2	61,4	25,2	19,4	40,8	37,7	427	
	Grillad kyckling		562	41,9	69,5	12	29,8	49,5	19,2	537	
	Mozzarella / Parmesan	V	610	27,1	54,5	30,8	17,8	35,7	45,4	440	
SALLAD DQL	Grillad lax / Kräm på feta		641	38,6	53,8	32,2	24,1	33,6	45,3	420	
	Biff / Pepparrotskräm		585	39,5	55,9	24,5	27	38,2	37,6	417	
	Feta (liten)	V S	403	22	41	18	22	41	40	289	
	Grillad kyckling / Feta (liten)		481	37	36	22	31	30	42	361	
SALLAD THAI'ISH	Biff	S S	242,9	18	36,6	4,2	29,7	60,3	15,4	362	Jordnötter
	Räkor handskalade	S S	201,2	12,3	36,6	2	24,4	72,9	9,1	372	Jordnötter
	Kyckling / Pomelo	S S	185	29,5	16,2	1,8	63,7	35	8,7	397	Jordnötter, rostad kokos och friterad schalottenlök
SALLAD FARRO	Grillad kyckling / Pancetta	S	624	50,1	41,3	27,4	32,1	26,5	39,5	433	
BOCADILLO	Grevé extra lagrad / Rökt skinka		325	11,9	5,7	28,4	14,6	7	78,6	179	
	Brie / Semitorkad cocktailtomat	V S	439	17,4	54,7	19,4	15,8	49,9	39,7	175	
LEVAIN KLÄMGRILLAD	Chèvre / Semitorkad cocktailtomat	V	517	21,63	68,66	15,79	17,35	55,08	27,57	242	
	Grillad kyckling / Mozzarella		542,5	34,5	63,4	16,4	25,4	46,7	27,2	296	
	Salami / Västerbottensost		542	21,7	64	21,4	16	47,2	35,5	259	
	Prosciutto / Mozzarella		532	22,2	62,6	20,8	16,7	47,1	35,1	253	
KLASSISK RÄKSMÖRGÅS	Räkor handskalade		684	41	27	46	24	16	61	401	
WRAP	Bönröra / Cocktailtomat	V	607	23	71,5	24,9	15,2	47,1	36,9	365	
	Räkor handskalade		519	27,9	71,4	12,1	21,5	55	20,9	385	
	Caesar		709	42,1	58,4	34	23,7	33	43,1	325	
	Bulgur / Feta	V S	827	28,9	87,8	40,1	14	42,5	43,6	394	
	Grillad lax / Tzatziki		719	35,1	81,4	28,8	19,5	45,2	36	390	
VARMT	Kyckling / Pasta / Parmesan		685	43,6	55,8	31,4	26	33	41	476	
	Köttbullar / Potatismos		952	31	53,6	33	33,7	46,7	20	528	Rårörda lingon
	Köttbullar / Tomatsås		766	33,11	31,12	55,87	17,82	16,75	65,44	517	
	Pasta / Svamp / Vitinssås	V	772	21,64	80,75	37,69	11,73	43,79	44,48	543	
	Pasta / Tomatsås / Pesto / Mozzarella	V	756	30,7	79,68	32,67	16,92	43,91	39,18	555	
MINDRE	Chiapudding / Hallon / Hasselnötter	V S S	273	7,2	11,5	20	10,6	16,8	66	160	
	Yoghurt / Granola / Äppelkompott	V S S	319,1	8,1	34,7	15	10,1	43,5	42,3	182	
	Kvarg / Keso / Blåbär	V S	238,3	18,9	11,9	12,1	31,7	20	7,3	166	

NÄRINGSTABELL FRUKOST & TILLBEHÖR 2017

Kategori	Produkt	Symboler	Energi kcal	Protein g	Kolhydr. g	Fett g	Protein E%	Kolhydr. E %	Fett E %	Portion g	Serveras med:
FRUKOST	Kokt ägg (medelstort 50 g)		68	5,51	0,98	4,65	32,5	6	61,5	50	
	Kalles kaviar minitub		48	1,14	1,92	3,96	9,5	16	74,5	12	
FRUKOSTBRÖD	Rökt skinka / Brie		186,5	6,8	18,6	9,3	14,6	39,8	44,9	71	
	Ägg / Kaviar		207,2	7,1	19,9	10,9	13,7	38,4	47,4	89	
	Grevé extra lagrad / Tomat	 	188	7,2	19	9,1	15,3	40,5	43,8	75	
	Leverpastej / Gurka		180,9	4,2	21,4	8,7	9,2	47,2	43,4	75	
DRESSING	Balsamico / Olivolja extra fin		176	0	2,3	21	0	4,6	96,8	27	
	Granatäppelvinägrett		176,3	0	3,4	18	0	8	92	27	
	Curry / Mango		168	0,7	6,5	15,6	1,5	15,8	84,4	65	
	Fransk senap		139	0,8	2,8	14,1	2,2	8	91,3	65	
	Tzatziki		129	2	4	12	6	12	84	100	
	Senap / Honungsvinägrett		230	0,4	3,8	23,9	0,7	6,8	94,3	42	
	Rhode Island		331	0,7	3	35,8	0,8	3,9	97	65	
	Caesardressing		322,2	0,2	24,5	21,1	0,02	30,4	59	90	
	Tamarind / Chili		194	2	45	2,7	4,1	92	13	100	
	Thaidressing		61,2	3,2	8,4	1,8	11,8	54,9	26	60	
	Sesamdressing		99	0,62	2,4	9,78	2,48	9,6	88,02	16	
TILLBEHÖR	Jordnötter		90	4,1	2	7,4	18	6,9	74	15	
	Crunch – kokos, rostad lök, jordnötter		167,2	5,3	9	12,8	12,6	21,5	68,7	30	
	Krutonger		75	2,2	12,7	1,7	12	68	21	20	
	Rårörda lingon		80	0,5	18,7	1	1,3	92,9	2,1	52	
	Kuvertbröd		97	2,4	21	0,4	9,8	84,4	3	45	
	Bregott		71,2	1	1	8	0,6	0,6	100	10	