

NÄRINGSTABELL Näringsvärde per 100 g









Kategori	Produkt	Symboler	Kcal	Fett	Mättat fett	Kolhydrat g	sockerart	Protein g	Salt	Portion g	Serveras med:
BOWL	Trädgård		140	8,4	1,1	10,3	3,1	5	0,6	489	
	Räkor & chunky mango		108	6,18	1,46	9,58	1,34	4,21	0,92	494	Rostad kokos
	Texbiff med chillimajonnäs		156	9,9	1,3	11,2	1,3	5,9	0,6	448	Rostad lök
GRÖNT	Chèvrekräm & rödbeta		153	11,4	4,1	7,4	4,2	6,1	0,2	411	
	Handskalade räkor & avokado		75	3,5	0,7	3,4	0,6	7,9	0,8	426	
	Grillad kyckling med feta & sojabönor		126	5,8	2,1	7,1	0,9	11,2	0,5	449	
	Caesar		208	15,65	3,04	3,92	0,55	12,1	1	394	Krutonger på kristallbröd
	Bönröra med äpple & rostade nötter		188	12,6	1	14	1,9	6,2	0,7	461	
PASTA	Prosciutto & mozzarella		143	5,9	1,9	14,3	1,2	5,3	2,3	440	
	Ädelost & prosciutto		167	8,2	2,7	16,7	2,6	5,2	2,2	456	
	Rökt skinka & västerbottensost		154	6,2	0,4	16,1	1,2	7,4	1,7	429	
	Grillad kyckling		119	3	0,3	13,8	1,2	8,6	1,5	529	
	Mozzarella & parmesan		160	7,9	3	14,7	1,3	7	1,8	424	
DQL	Grillad lax med kräm på feta		187	9,3	2,3	16,2	1,4	8,7	2,3	414	
	Biff & pepparrotskräm		177	7,9	2,3	16,4	1,5	9,3	2	416	
	Feta (liten)		180	8,4	3,1	17,6	1,8	7,7	2,6	287	
	Grillad kyckling med feta (liten)		181	8,48	2,78	15,4	1,5	11,12	2,38	347	
THAI'ISH	Biff		53	1	0,3	6,1	2,2	4,6	0,4	362	Jordnötter
	Handskalade räkor		45	0,5	0,1	6	2,2	3,7	0,7	372	Jordnötter
FARRO	Grillad kyckling & pancetta		152	6,3	1,5	11,4	2,3	11,1	0,7	419	
BOCADILLO	Grevé extra lagrad & rökt skinka		257	7,4	3,8	34,1	0,6	12,6	1,2	175	
	Brie & semitorkad cocktailtomat		295	11,8	6,9	35,5	2,5	11,1	1,2	175	
KRISTALLBRÖD	Chèvre & semitorkad cocktailtomat		197	7,1	3,9	23,9	2,1	8,8	1,2	242	
	Grillad kyckling & mozzarella		175	5,4	2,1	18,9	0,2	12	1	286	
	Salami & västerbottensost		189	7,2	1,7	21,2	0,2	8,9	1,3	258	
	Prosciutto & mozzarella		188	6,8	2,6	21,4	0,2	7,1	1,4	253	
WRAP	Trädgård		152	7,13	1,06	15,27	2,68	5,63	0,59	339	
	Räkor & mango		144	7	0,5	15,64	1,53	4,93	0,81	349	
	Caesar		228	15,1	3,02	11,31	1,4	11,01	1,02	334	
	Inkokt lax med dillmajonnäs		186	11,5	1,2	14,1	2,3	5,4	0,3	345	
SOMMARMAT	Inkokt lax med dillmajonnäs		193	14,11	1,62	8,21	1,37	3,55	0,31	476	
VARMT	Köttbullar med potatismos		193	15,7	9,3	6,8	1,7	6,5	1,4	488	Rårörda lingon
	Kyckling med pasta & parmesan		201	12,9	7,6	12	1,3	9,2	1,4	475	
	Pasta med svamp & vitvinssås		142	6,9	4,2	14,9	1,4	4	1,4	543	
	Pasta med tomatås, pesto & mozzarella		160	7,2	2,9	15,9	0,9	7	1,6	525	
MINDRE	Chiapudding med hallon & hasselnötter		170	12,9	5,1	8,3	4,2	4,2	0,1	160	
	Yoghurt med granola & äppelkompott		176	9,3	3,6	16,9	8,7	4,5	0,1	182	
	Kvarg med keso & blåbär		165	10,9	6,6	6,5	3,9	10	0,3	157	

En helt vegetarisk rätt

En lakto-vegetarisk rätt

Rätten innehåller nötter

NÄRINGSTABELL FRUKOST & TILLBEHÖR Näringsvärde per 100 g

Kategori	Produkt	Symboler	Kcal	Fett	Mättat fett	Kolhydrat g	Sockerart	Protein g	Salt	Portion g	Serveras med:
FRUKOST	Kokt ägg (medelstort 50g)		137	9,8	2,6	0,4		12,3	0,3	50	
	Kalles kaviar minitub		400	33	2,5	16	12	9,5	6,2	12	
FRUKOSTBRÖD	Rökt skinka & brie		244	11,5	6,3	24,2	1	10,3	1,6	76	
	Ägg & kaviar		222	11,4	3,1	20,7	1,4	8,6	1,5	94	
	Grevé extra lagrad & tomat		232	11,3	6,1	21,9	0,2	9,9	1,1	82	
	Leverpastej & gurka		212	7,3	3,3	28,1	3,7	7,9	1,6	75	
DRESSING	Balsamico & olivolja		713	75	11,4	12	9	0,4	0	27	
	Granatäppelvinägrett		80	0,5	0,2	8,1	5,1	0,8	4,5	27	
	Curry & mango		587	60,4	4,4	3,2	1,6	0,8	0,4	42	
	Fransk senap		541	58,7	4,3	1,2	0,8	1,3	1,1	42	
	Tzatziki		154	14	5,6	3,6	2,3	3,4	0,6	50	
	Senap & honungsvinägrett		463	45,6	4,3	12,2	11,1	1,9	1,8	42	
	Rhode Island		489	51,7	3,8	4,6	3,1	1,2	1	65	
	Thaidressing		125	0,4	0	25,5	21	2,5	3,4	60	
TILLBEHÖR	Jordnötter		619	50,4	10	12	2	28,8	1,3	20	
	Krutonger		200	1,5	0,2	37	0,6	7	1,82	15	
	Rårörda lingon		142	0,2	0,1	36,2	33,4	0,3	0	52	
	Kuvertbröd		197	1	0,2	39,1	0,2	6,8	1,3	45	
	Bregott		678	75	34	0,4	0,4	0,4	1,2	10	