

NÄRINGSTABELL Näringsvärde per 100 g

Kategori	Produkt	Symboler	Kcal	Fett	Mättat fett	Kolhydrat g	Sockerart	Protein g	Salt	Portion g	Serveras med:
HOT POT	잡채 [T]jap-chä	V	148	9,1	1,2	13,9	3,1	2,1	1,4	340	Kimchi (veg)
	Chili	V	120	5,8	0,5	9,4	2,3	7,1	0,8	300	Blå majschips & lime-majonnäs (veg)
	Curry Masala	V	153	7,2	0,5	14,9	1,2	5,1	1	315	Krutonger på kristallbröd
FRÅN SKOGEN	Älgwallenbergare		177	14,2	7,4	7,2	1,7	4,8	1,2	470	Pressgurka
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 tomatås, pesto & mozzarella	L-V	160	7,2	2,9	15,9	0,9	7	1,6	525	
BOWL	Trädgård	V	140	8,4	1,1	10,3	3,1	5	0,6	489	
	Texbiff med chilimajonnäs		156	9,9	1,3	11,2	1,3	5,9	0,6	448	Rostad lök
GRÖNT	Chèvrekräm & rödbeta	L-V N	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 med kyckling		208	15,65	3,04	3,92	0,55	12,1	1	394	Krutonger på kristallbröd
	Bönröra med äpple & rostade nötter	V N	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	N	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	L-V	160	7,9	3	14,7	1,3	7	1,8	424	
DQL	Kyckling & rödbetshummus		170	7,2	0,9	15,7	1,8	9,7	2	469	
	Grillad lax med kräm på feta		187	9,3	2,3	16,2	1,4	8,7	2,3	414	
	Feta (liten)	L-V	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	Handskalade räkor		45	0,5	0,1	6	2,2	3,7	0,7	372	Jordnötter
FARRO	Grillad kyckling & pancetta	N	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	L-V	295	11,8	6,9	35,5	2,5	11,1	1,2	175	
KRISTALLBRÖD	Chèvre & semitorkad cocktailtomat	L-V	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	Chili	V	157	8,9	0,7	14,3	2,2	4,7	0,6	364	
	Caesar med räkor		208	14	2,3	11,8	1,5	7,7	1,2	324	
	Caesar med kyckling		228	15,1	3,02	11,31	1,4	11,01	1,02	334	
	Trädgård	V	152	7,13	1,06	15,27	2,68	5,63	0,59	339	
MINDRE	Chiapudding med hallon & hasselnötter	V N	170	12,9	5,1	8,3	4,2	4,2	0,1	160	
	Yoghurt med granola & äppelkompott	L-V N	176	9,3	3,6	16,9	8,7	4,5	0,1	182	
	Kvarg med keso & blåbär	L-V	165	10,9	6,6	6,5	3,9	10	0,3	157	

V Vegetarisk

L-V Lakto-Vegetarisk

N 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)	L-V-O	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	L-V	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	V	713	75	11,4	12	9	0,4	0	27	
	Granatäppelvinägrett	V	80	0,5	0,2	8,1	5,1	0,8	4,5	27	
	Curry & mango	L-V-O	587	60,4	4,4	3,2	1,6	0,8	0,4	42	
	Fransk senap	L-V-O	541	58,7	4,3	1,2	0,8	1,3	1,1	42	
	Tzatziki	L-V	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	L-V-O	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	

V Vegetarisk

L-V Lakto-Vegetarisk

N Innehåller nötter