

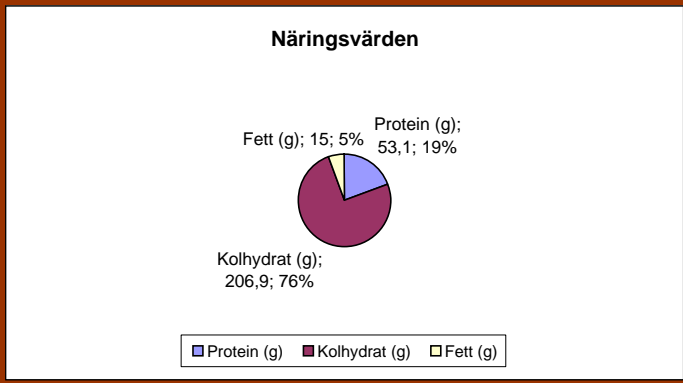
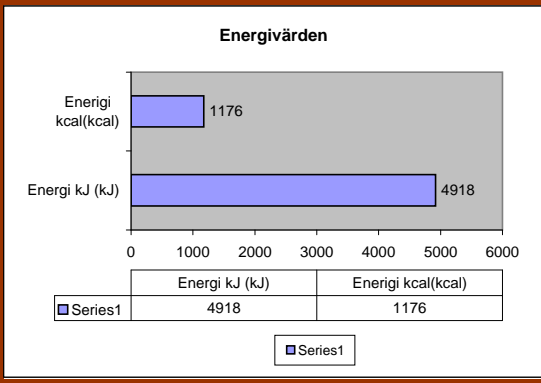
<b>Måndag</b>	<b>Husman 1 Husman 2 Vegetarisk Soppa</b>	<b>Ost &amp; Senapsgratinerad Kassler serveras m. Ris Kycklingrisotto serveras m.kall Ört dressing Veg Gulasch m. Potatis, Bönor &amp; Majs &amp; Ris Klar Grönsakssoppa</b>
<b>Tisdag</b>	<b>Husman 1 Husman 2 Vegetarisk Soppa</b>	<b>Pasta Bolognese Blodpudding serveras m. Bacon &amp; Lingonsylt Grönsakrisotto m. Svamp &amp; Ost Zucchini-soppa</b>
<b>Onsdag</b>	<b>Husman 1 Husman 2 Vegetarisk Soppa</b>	<b>Kyckling i mild Senapsås serveras m. Ris Fiskgratäng m. Champinjoner &amp; Vitvin, kokt Potatis Råror serveras m. Lingonkeso Höns-soppa</b>
<b>Torsdag</b>	<b>Husman 1 Husman 2 Vegetarisk Soppa</b>	<b>Fiskpanetter serveras m. Stuvad Spenat &amp; kokt Potatis Pannkakor &amp; Sylt Spansk Potatisomelette serveras m. Tomatsalsa Veg. Ärtsoppa</b>
<b>Fredag</b>	<b>Husman 1 Husman 2 Vegetarisk Soppa</b>	<b>Grekisk Pannbiff serveras m. kall Vitlöksås &amp; Ris Fisk &amp; Skaldjursgryta serveras m. Aioli &amp; kokt Potatis Grönsaks &amp; Rotfruktsgratäng Fransk Löksoppa</b>
	<b>Dagligt Tillbehör</b>	<b>Sallad, Måltidsdryck eller mjölk, hårt bröd &amp; smör Notering. De som får sina egna menyer får de upp daterade beroende på vad som krävs.</b>



## Näringsberäkning

Meny rätt: Ost & Senapsgratinerad kassler serveras n

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Kassler rökt kotlettrad	120	530	127	24,8	0,6	2,6
Ris	204	3062	732	15,1	169	0,1
Ost 31%	10	162	39	0,1	3,1	3,8
Senap	5	11	3	0,1	0,5	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värdet</b>	<b>431</b>	<b>4918</b>	<b>1176</b>	<b>53,1</b>	<b>206,9</b>	<b>15</b>



Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2007-11-18

Ingredienser:	Allergi typ	Nej	Ja	Typ av Ingrediens
Fläskkött, rökt	* Laktos Intolerans	X	X	
Köttbuljong	* Komjök	X		
Senap	* Gluten		X	
Ost, riven	* Vete		X	
Tomatkross	* Skaldjur		X	
Ris	* Fisk		X	
Kryddor	* Ägg		X	
	* Grönsak		X	
	* Baljväxter		X	
	* Frukt / Bär		X	
	* Konserveringsmedel		X	
	* Annan		X	
	<b>Vegan rätt</b>	X		

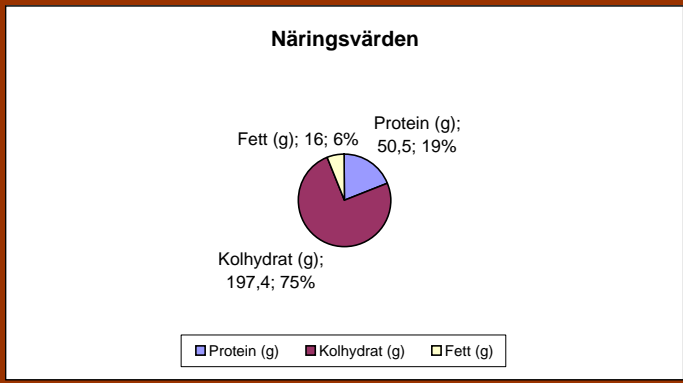
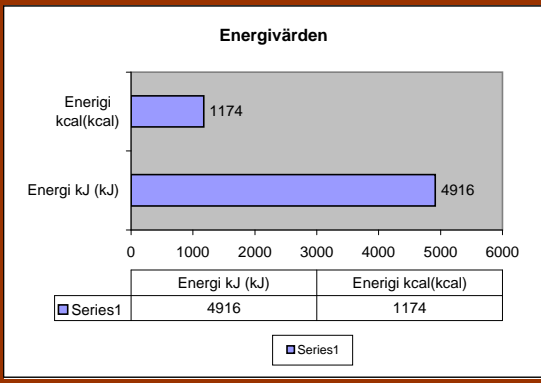
Noteringar:  
Spårhet av allergener kan finnas i köttbuljongen



## Näringsberäkning

Meny rätt: **Kycklingrisotto serveras m. kall Örtdressin**

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Ris parboiled	204	3062	732	15,1	159	2
Blandadegrönsaker	125	79	19	1,5	1,4	0,1
Kyckling	96	424	101	19,9	0,5	2,1
Örtdressing	75	198	47	1	2,8	3,3
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värdet</b>	<b>592</b>	<b>4916</b>	<b>1174</b>	<b>50,5</b>	<b>197,4</b>	<b>16</b>



Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2007-11-18

Ingredienser:	Allergi typ	Nej	Ja	Typ av Ingrediens
Ris	* Laktos Intolerans	X		Mejeri
Kyckling	* Komjök	X		Mejeri
lök	* Gluten		X	
Blandade grönsaker	* Vete		X	
Kryddor	* Skaldjur		X	
Buljong	* Fisk		X	
Ost	* Ägg	X		
Mejeri	* Grönsak	X		Tomat, Lök
Kryddor	* Baljväxter		X	
Örter	* Frukt / Bär		X	
	* Konserveringsmedel		X	
	* Annan			
	<b>Vegan rätt</b>	X		

**Noteringar:**  
Risk för allergener kan finnas i kryddorna och i buljongen

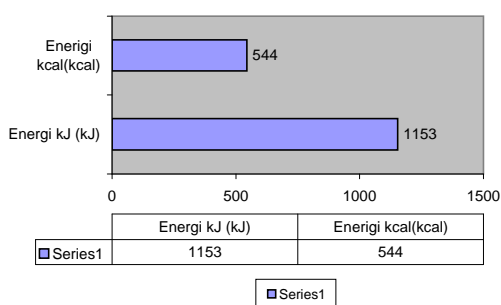


## Näringsberäkning

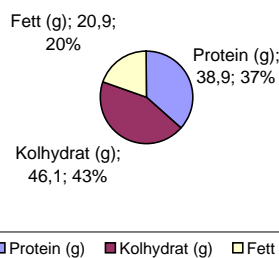
Meny rätt: **Gulasch m. Potatis, Bönor & Majs**

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Gulaschgryta	270	1 124	269	25,9	12,4	12,4
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värden</b>	<b>362</b>	<b>1153</b>	<b>544</b>	<b>38,9</b>	<b>46,1</b>	<b>20,9</b>

Energivärden



Näringsvärden



Källa:

Livsmedelsverkets databas version 2007-11-28

### Ingredienser:

Bönor  
Paprika  
Lök  
Blandade grönsaker  
Tomatkross  
Tomatpuré  
Maizena  
Köttbuljong  
Potatis  
Majs

### Allergi typ

- \* Laktos Intolerans
- \* Komjök
- \* Gluten
- \* Vete
- \* Skaldjur
- \* Fisk
- \* Ägg
- \* Grönsak
- \* Baljväxter
- \* Frukt / Bär
- \* Konserveringsmedel
- \* Annan

### Nej

### Ja

### Typ av Ingrediens

Nej	Ja	Typ av Ingrediens
	X	
	X	
	X	
	X	
	X	
	X	
X		Tomat, lök, majs, paprika
X		Bönor
	X	
	X	

Denna rätt innehåller ej laktos eller gluten

Vegan rätt

X	
---	--

### Noteringar:

Risk för allergener kan finnas i buljongen

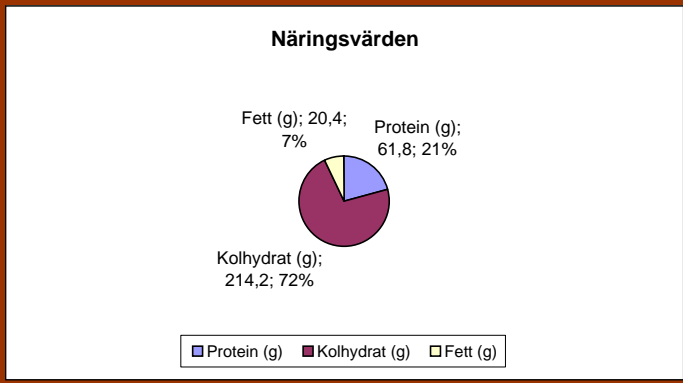
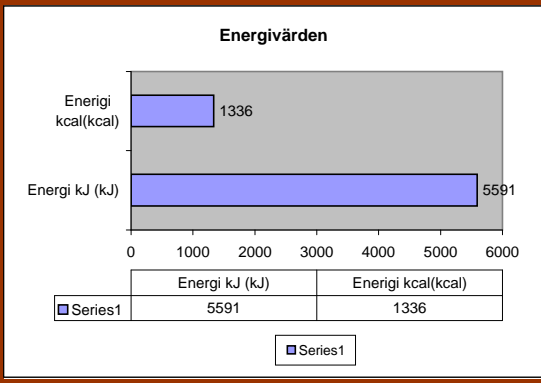




# Näringsberäkning

Meny rätt: **Pasta Bolognese**

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Köttfärsås nötkött 10%	210	828	198	18,8	7,9	9
Pasta	240	3610	863	30	172,6	2,9
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värdet</b>	<b>542</b>	<b>5591</b>	<b>1336</b>	<b>61,8</b>	<b>214,2</b>	<b>20,4</b>



Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas 2007-11-18

Ingredienser:	Allergi typ	Nej		Ja		Typ av Ingrediens
Nötkött	* Laktos Intolerans			X		
Tomatkross	* Komjök			X		
Tomatpuré	* Gluten			X		
Köttbuljong	* Vete			X		
Maizena	* Skaldjur			X		
Kryddor	* Fisk			X		
Lök	* Ägg			X		
Vitlök	* Grönsak	X				Tomat, Lök, Vitlök
	* Baljväxter			X		
	* Frukt / Bär			X		
	* Konserveringsmedel			X		
	* Annan			X		
	<b>Vegan rätt</b>	X				

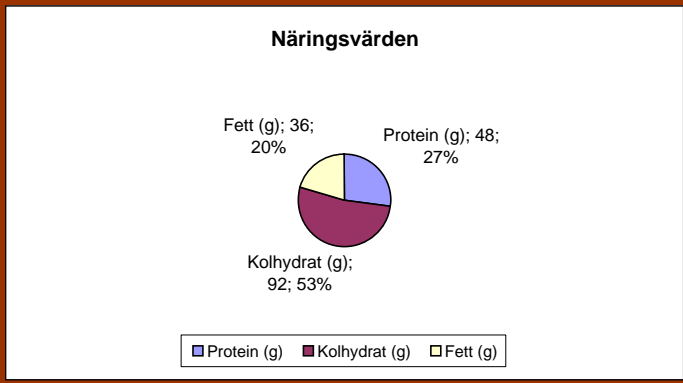
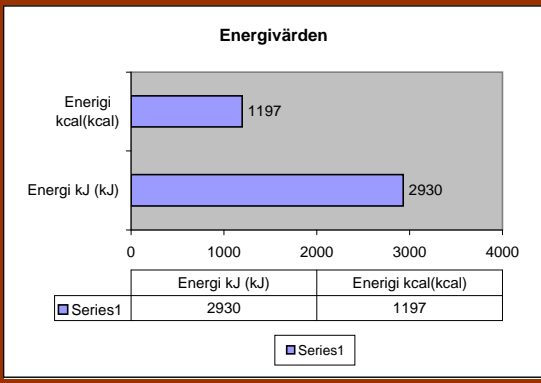
Noteringar:  
Risk för allergen finns i kryddorna och i köttbuljongen



## Näringsberäkning

Meny rätt: **Blodpudding serveras m. Bacon & Lingonsylt**

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Blodpudding 13% fett stekt	180	2 081	497	21,5	39,1	27,4
Lingonsylt	50	336	80	0,1	19,2	0
Bacon	50	1441	345	13,4	0	0,1
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	0	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värden</b>	<b>318</b>	<b>2930</b>	<b>1197</b>	<b>48</b>	<b>92</b>	<b>36</b>



Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2007-11-18

Ingredienser:	Allergi typ	Nej		Ja		Typ av Ingrediens
Grisblod	* Laktos Intolerans			X		
Fläsk	* Komjök			X		
Rågmjöl	* Gluten	X				Rågmjöl
Sirap	* Vete	X				Rågmjöl
Salt	* Skaldjur			X		
Kryddor	* Fisk			X		
	* Ägg			X		
Bacon Rökt Fläskkött	* Grönsak			X		
Lingonsylt	* Baljväxter			X		
	* Frukt / Bär			X		
	* Konserveringsmedel			X		
	* Annan			X		
	<b>Vegan rätt</b>	X				

Noteringar:  
Risk för allergener kan finnas i kryddorna



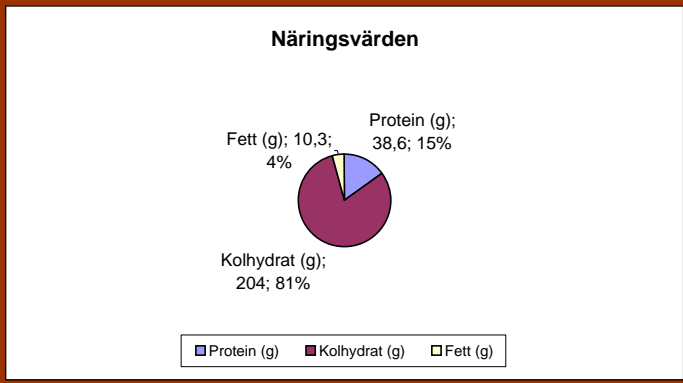
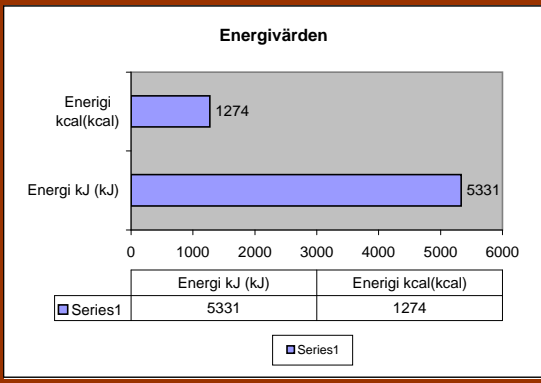




## Näringsberäkning

Meny rätt: Kyckling i Mild Senapsås serveras m. Ris

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Kyckling i Senapsås	240	1116	267	10,5	1,3	1,7
Ris	204	3062	732	15,1	169	0,1
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värden</b>	<b>536</b>	<b>5331</b>	<b>1274</b>	<b>38,6</b>	<b>204</b>	<b>10,3</b>



Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsverkets databas version 2007-11-18

Ingredienser:	Allergi typ	Nej		Ja		Typ av Ingrediens
Kyckling	* Laktos Intolerans			X		
Senap	* Komjök			X		
Lök	* Gluten	X				Vetemjöl
Paprika	* Vete	X				Vetemjöl
Buljong,	* Skaldjur			X		
Vetemjöl	* Fisk			X		
Olja	* Ägg			X		
Kryddor	* Grönsak	X				Lök, Paprika, Champinjoner
Pasta	* Baljväxter			X		
	* Frukt / Bär			X		
	* Konserveringsmedel			X		
	* Annan					
	<b>Vegan rätt</b>	X				

Noteringar:  
Risk för allergen i kryddorna och i buljongen

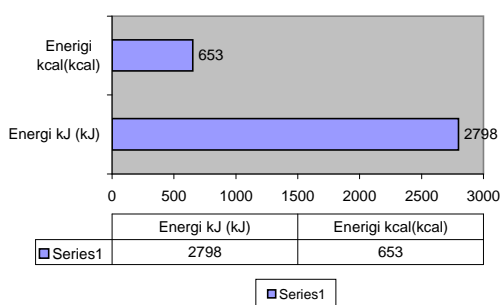


## Näringsberäkning

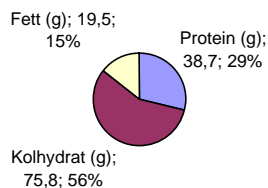
Meny rätt: **Fiskgratäng m. Champinjon & Vitvin m. kol**

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g) Kolhydrat (g) Fett (g)		
Fiskgratäng	192	981	219	21,9	8,6	10,8
Kokt Potatis	204	664	159	3,8	33,5	0,2
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
0	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värden</b>	<b>488</b>	<b>2798</b>	<b>653</b>	<b>38,7</b>	<b>75,8</b>	<b>19,5</b>

Energivärden



Näringsvärden



Källa:

Livsmedelsverkets databas version 2007-11-28

### Ingredienser:

Alaska Pollock  
 Broccoli  
 Lök  
 Vitvin( Alkoholfritt)  
 Kryddor  
 Olja  
 Mjöl  
 Matlagingsgrädde 15%  
 Fiskfond  
 Champinjoner  
 Potatis

### Allergi typ

\* Laktos Intolerans  
 \* Komjök  
 \* Gluten  
 \* Vete  
 \* Skaldjur  
 \* Fisk  
 \* Ägg  
 \* Grönsak  
 \* Baljväxter  
 \* Frukt / Bär  
 \* Konserveringsmedel  
 \* Annan

### Nej

### Ja

### Typ av Ingrediens

Nej	Ja	Typ av Ingrediens
X		Matlagingsgrädde
X		Matlagingsgrädde
	X	Mjöl
	X	Mjöl
	X	
X		
	X	
X		Broccoli, Blomkål
X		
X		
X		

### Vegan rätt

X	
---	--

### Noteringar:

Risk för allergener kan finnas i kryddorna

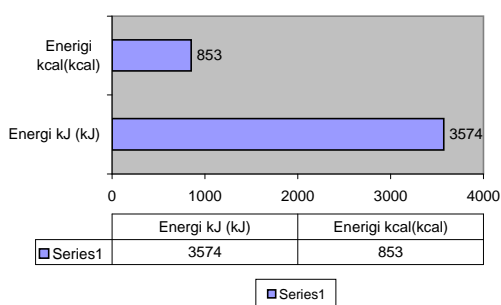


## Näringsberäkning

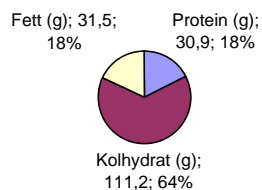
Meny rätt: Rårakor serveras m. Lingonkeso

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Rårakor	250	2085	498	17,8	58,3	21
Lingonkeso	50	336	80	0,1	19,2	2
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	250	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värdet</b>	<b>642</b>	<b>3574</b>	<b>853</b>	<b>30,9</b>	<b>111,2</b>	<b>31,5</b>

Energivärden



Näringsvärden



Källa:

Livsmedelverket livsmedelsdatabas version 2007-11-18

### Ingredienser:

Potatis  
Ägg  
Vetemjöl  
mejeri  
Lingon socker  
Keso

### Allergi typ

- \* Laktos Intolerans
- \* Komjök
- \* Gluten
- \* Vete
- \* Skaldjur
- \* Fisk
- \* Ägg
- \* Grönsak
- \* Baljväxter
- \* Frukt / Bär
- \* Konserveringsmedel
- \* Annan

Vegan rätt

Noteringar:

Nej

Ja

Typ av Ingrediens

Nej	Ja	Typ av Ingrediens
X		mejeri
X		mejeri
X		vetemjöl
X		vetemjöl
	X	
	X	
X		
X		
	X	
	X	
	X	

X	
---	--

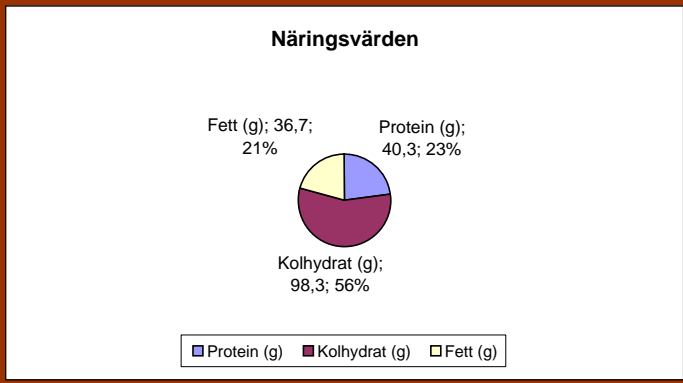
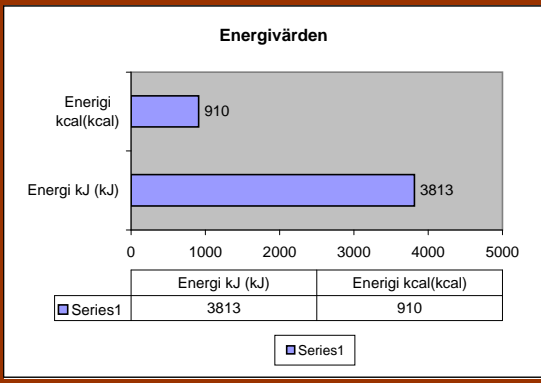




## Näringsberäkning

Meny rätt: Fiskpanetter m. Stuvad Spenat & Potatis

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Fiskpanetter	150	1462	349	19,6	21,5	20
Potatis	210	683	163	3,9	34,4	0,2
Stuvad Spenat	100	515	123	3,8	8,7	8
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värden</b>	<b>552</b>	<b>3813</b>	<b>910</b>	<b>40,3</b>	<b>98,3</b>	<b>36,7</b>



Källa: Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas version 2007-11-28

**Ingredienser:**  
 Vitfisk  
 Ströbröd  
 Ägg  
 Vegetabilisk olja  
 Kryddor  
 Fiskbuljong

**Allergi typ**

- \* Laktos Intolerans
- \* Komjök
- \* Gluten
- \* Vete
- \* Skaldjur
- \* Fisk
- \* Ägg
- \* Grönsak
- \* Baljväxter
- \* Frukt / Bär
- \* Konserveringsmedel
- \* Annan

Nej	Ja	Typ av Ingrediens
	X	
	X	
X		Ströbröd
X		Ströbröd
	X	
X		
X		
	X	
	X	
	X	
	X	
X		

Vegan rätt

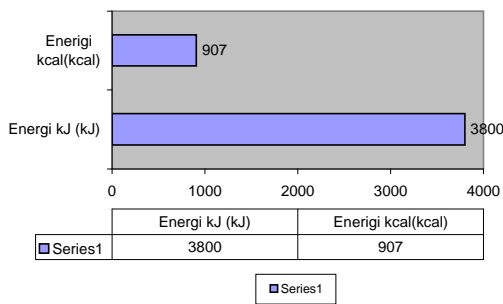
**Noteringar:**  
 Spårhet av allergen i Fisk buljongen rotfrukts grönsaker, selleri m.m.

## Näringsberäkning

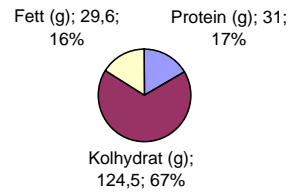
Meny rätt: Pannkakor serveras m. Sylt

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Pannkakor 5st	250	2085	498	17,8	58,3	21
Sylt	50	562	134	0,2	32,5	0,1
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värdet</b>	<b>392</b>	<b>3800</b>	<b>907</b>	<b>31</b>	<b>124,5</b>	<b>29,6</b>

Energivärden



Näringsvärden



Källa:

Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas version 2007-11-28

### Ingredienser:

Mjöl  
Ägg  
Mjöl  
Salt  
Socker  
Veg.olja  
Hallon  
Jordgubbar  
Socker  
Pektin

### Allergi typ

- \* Laktos Intolerans
- \* Komjök
- \* Gluten
- \* Vete
- \* Skaldjur
- \* Fisk
- \* Ägg
- \* Grönsak
- \* Baljväxter
- \* Frukt / Bär
- \* Konserveringsmedel
- \* Annan

Vegan rätt

Noteringar:

Nej

Ja

Typ av Ingrediens

Nej	Ja	Typ av Ingrediens
X		Mjöl
X		Mjöl
X		Mjöl
X		Mjöl
	X	
	X	
X		
	X	
	X	
X		Hallon, Jorgubbar
	X	

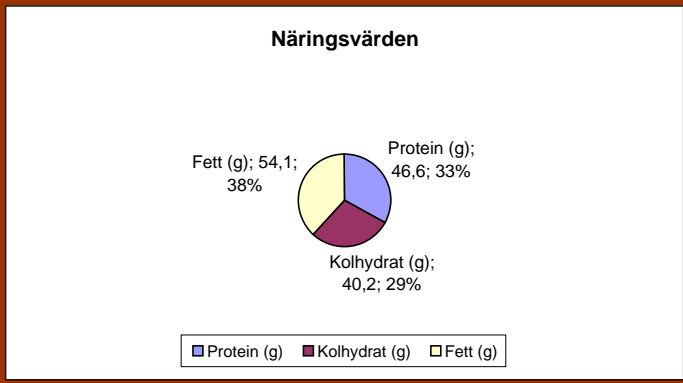
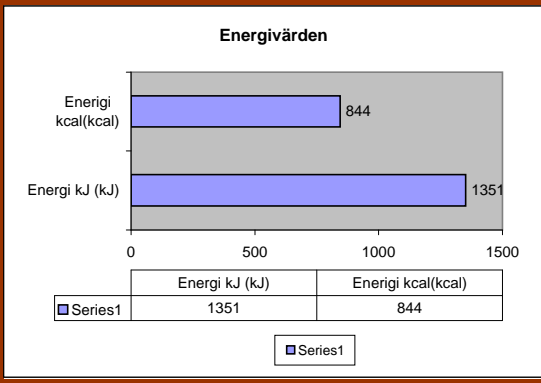
X	
---	--



## Näringsberäkning

Meny rätt: Spansk Potatis Omelette serveras m. Tomatsalsa

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Spansk Potatis Omelette	330	2 184	522	32,6	3,7	42,3
Tomatsalsa	75	198	47	1	2,8	3,3
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värden</b>	<b>497</b>	<b>1351</b>	<b>844</b>	<b>46,6</b>	<b>40,2</b>	<b>54,1</b>



Källa: Livsmedelsvei

Ingredienser:	Allergi typ	Livsmedelsvei		Typ av Ingrediens
		Nej	Ja	
Ägg	* Laktos Intolerans	X		Mjölk
Mjölk	* Komjök	X		Mjölk
Perilja	* Gluten		X	
Salt	* Vete		X	
Kryddor	* Skaldjur		X	
Blandade grönsaker	* Fisk		X	
Lök	* Ägg	X		Ägg
Potatis	* Grönsak		X	Tomat, Lök
Tomatkross	* Baljväxter		X	
Tomatpuré	* Frukt / Bär		X	
Lök	* Konserveringsmedel		X	
Olja	* Annan			
	Vegan rätt	X		

Noteringar:  
Risk för allergener kan finnas i kryddorna

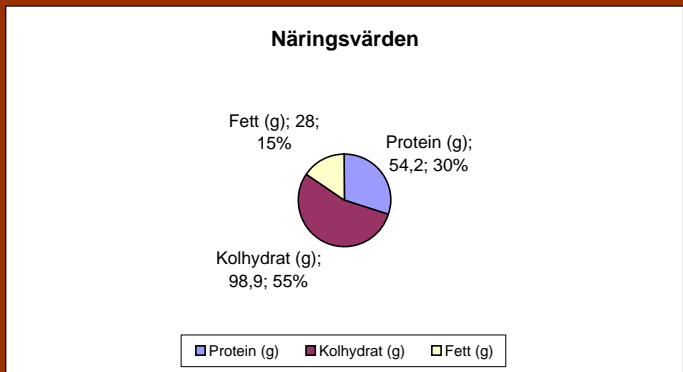
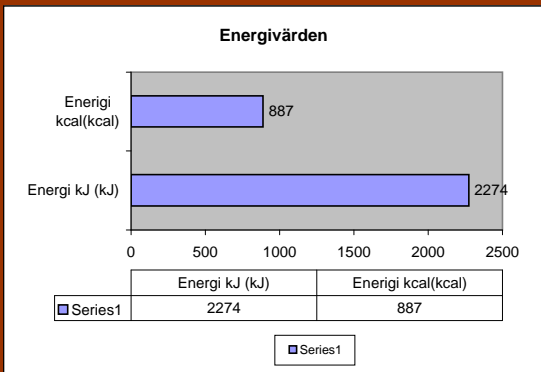




## Näringsberäkning

Meny rätt: Grekiskpannbiff serveras m. kall Vitlöksås & Ris

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Grekiskpannbiff	192	1 440	344	35,5	14,4	15,6
Ris	204	923	221	4,7	48	0,6
Vitlöksås	75	198	47	1	2,8	3,3
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värdet</b>	<b>563</b>	<b>2274</b>	<b>887</b>	<b>54,2</b>	<b>98,9</b>	<b>28</b>



Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2007-11-18

Ingredienser:	Allergi typ	Nej	Ja	Typ av Ingrediens
Nötkött	* Laktos Intolerans	X		mjölk
Ägg	* Komjök	X		mjölk
Ströbröd	* Gluten	X		
Köttbuljong	* Vete	X		
Lök	* Skaldjur		X	
Maizena	* Fisk		X	
Salt	* Ägg	X		
Fetaost	* Grönsak	X		Lök
Mejeri	* Baljväxter		X	
Vitlök	* Frukt / Bär		X	
Ris	* Konserveringsmedel		X	
	* Annan		X	
	<b>Vegan rätt</b>	X		

**Noteringar:**  
Risk för allergen finns i kryddorna och i kött buljongen

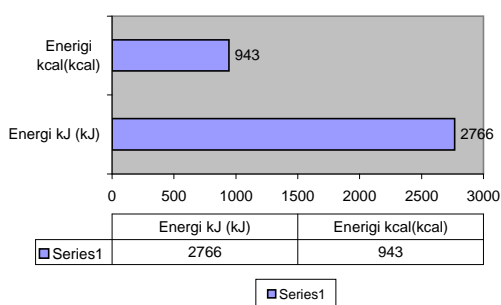


## Näringsberäkning

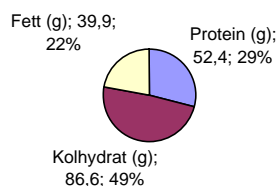
Meny rätt: **Fisk & Skaldjurgröta serveras m. Aioli**

Ingredienser	Vikt (g)	Energi kJ (kJ)	Energi kcal(kcal)	Protein (g)	Kolhydrat (g)	Fett (g)
Fisk & Skaldjurgröta	270	1 180	282	35,3	7,4	11,2
Potatis kokt	204	664	159	3,8	33,5	0,2
Aioli	50	949	227	0,3	12	20
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Sallad	54	86	20	1,2	3,1	0
Hårt bröd råg	28	415	99	2,8	18	0,7
Margarin matfett 40%	10	154	37	0,3	0,1	4
Mellanmjölk 1,5% fett	0	498	119	8,7	12,5	3,8
	0	0	0	0	0	0
<b>Total vikt (g) + Värden</b>	<b>616</b>	<b>2766</b>	<b>943</b>	<b>52,4</b>	<b>86,6</b>	<b>39,9</b>

Energivärden



Näringsvärden



Källa:

Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2007-11-18

### Ingredienser:

Alaska Sej  
Räkor  
Crabfish  
Morot  
Selleri  
Purjolök  
Fiskbuljong  
Tomatkross  
Tomatpuré  
Vitvin(alkoholfri)  
Maizena

### Allergi typ

- \* Laktos Intolerans
- \* Komjök
- \* Gluten
- \* Vete
- \* Skaldjur
- \* Fisk
- \* Ägg
- \* Grönsak
- \* Baljväxter
- \* Frukt / Bär
- \* Konserveringsmedel
- \* Annan

### Nej

### Ja

### Typ av Ingrediens

Nej	Ja	Typ av Ingrediens
	X	
	X	
	X	
	X	
X		Crabfish,räkor
X		Sej
	X	
X		Tomat,selleri, purjo, morot
	X	
	X	
	X	

Denna rätt innehåller ej laktos eller gluten

Vegan rätt

X	
---	--

### Noteringar:

Risk för allergener kan finnas i Fisk Buljongen



