

Näringsvärden/ Portion

Produkt	Kcal g	Protein g	Kolhydrater g	sockerarter g	Fett g	mättat fett g	Salt g	Portionsstorlek g	Kcal 100g
Bagel m. BLT: Bacon, Tomat och Senap/Honungsmajonnäs	603	16,9	65,09	7,1	29,82	5,73	0,98	251	240,2
Bagel m. Kyckling, Bacon och BBQ	639	36,54	70,17	9,28	22,83	11,45	2,27	340	187,9
Ciabatta m. Kyckling, Bacon och Senap/Honungsmajonnäs	649	31,04	60,86	3,79	30,11	5,4	3,72	280	231,8
Sallad m. Bacon, Röttbetor och Avocado	672	22,48	52,87	7,98	40,89	5,64	1,72	566	118,7
Wrap m. Kycklingfile, Bacon och Caesar Dressing	754	33,27	75,1	3,42	34,49	7,08	3,62	411	183,5
Bagel m. Chevréröra och Semitorkade Tomater	596	23,35	64,27	7,18	25,89	13,18	2,43	306	194,8
Bagel m. Fetaoströra och Semitorkade Tomater	587	22,9	64,71	7,62	24,56	11,27	2,87	305	192,5
Bagel m. Färskrökt Kalkon och Senap/Honungsmajonnäs	559	18,1	66,69	7,7	23,22	1,88	2,43	270	207,0
Bagel m. Kyckling- och Cashewröra	689	19,75	63,93	6,46	38,27	6,73	2,29	290	237,6
Bagel rostad paprika / oliv tapenade med getost och honung	1036,8	23,52	76,64	21,96	35,48	26,55	3,63	375	276,5
Bagel m. Lax och Cream Cheese	512	25,53	64,39	6,26	15,76	4,61	3,34	303	169,0
Bagel m. Lax- och Pepparrotsröra	779	14,89	65,46	6,46	49,7	5,29	2,38	290	268,6
Bagel m. Räk- och Lagrad Parmesanröra	555	18,49	62,58	5,2	24,68	0,52	1,3	290	191,4
Bagel m. Salami (Peppar) och Ört dressing	545	17,16	64,66	6,35	22,96	5,31	2,39	260	209,6
Bagel m. Tonfiskröra	547	20,38	65,82	8,35	21,35	2,77	2,47	290	188,6
Bakad Potatis m. Lax- och Pepparrotsröra	559	8,17	43,3	2,8	38,4	3,98	0,9	340	164,4
Bakad Potatis m. Räk- och Lagrad Parmesanröra	373	11,17	40,9	1,75	17,55	0	0	340	109,7
Bakad Potatis m. Skagenröra	445	10,64	43,97	2,73	24,22	2,1	1,28	340	130,9
Bakad Potatis m. Tonfiskröra	367	12,74	43,6	4,38	14,77	1,88	0,98	340	107,9
Ciabatta m. Chevréröra och Semitorkade Tomater	757	25,6	67,52	12,53	41,25	18,74	3,16	315	240,3
Ciabatta m. Fetaoströra och Semitorkade Tomater	744	25,03	68,11	13,12	39,47	16,2	3,75	315	236,2
Ciabatta rostad paprika / oliv tapenade samt haloumi ost	936,7	18,9	70,15	12,4	28,16	22,87	4,28	240	390,3
Ciabatta m. Italiensk Prosciutto och Örtmarinerad Mozzarella	627	30,44	56,08	1,9	27,95	11,71	3,76	270	232,2
Ciabatta m. Pesto och Mozzarella	599	20,98	59,26	1,97	27,92	9	2,87	260	230,4
Ciabatta m. Örtmarinerad Mozzarella	543	22,37	57,69	3,77	21,42	9,52	2,27	225	241,3
Danskt Rågbörd, Ost & Skinka, Frukostmacka	297	13,6	32,56	7,86	12,11	5,15	0,99	170	174,7
Dressing, Caesar - Food For Pleasure	154,2	0,12	11,82	0,36	11,73	-	0,21	30	514,0
Dressing, Ranch - Wayne's	141,3	0,3	5,1		14,1			30	471,0
Dressing, Wayne's Senap- och Honungsmajonnäs	182,7	0,3	3,03	2,08	18,81	1,30	0,50	30	609,0
Dressing, Wayne's SenapsVinigrette	129,6	0,3	3,6	2	12,6	1,3	0,16	30	432,0
Dressing granatäpple	195	0,06	1,41	1,26	21	19,11	0,075	30	650,0
Dressing, Ört	153	0,72	1,11	0,72	16,07	4,01	0,18	36	425,0
Dressing, Örtolja	217	0,21	0,25	0,03	23,8	1,67	0	30	723,3
Filo Rulle m. Kyckling, Mango & Sweet Chili	465	15	75	15	15	1,5	1,5	150	310,0
Filo Rulle m. Quorn, Grönsaker & Tacokrydda	405	9,75	67,5	6,75	8,85	0,75	1,5	150	270,0
Focaccia m. Halloumiost och Grillad Paprika	1050	35,33	95,68	15,96	56,92	14,72	5,82	483	217,4
Focaccia m. Kalkon och Persilje/Mandelpesto	1021	31,75	86,22	8,83	60,8	11,04	5,57	506	201,8
Focaccia m. Kyckling- och Cashewröra	1052	26,88	84,63	6,6	67,06	11,52	4,58	490	214,7
Focaccia m. Kyckling, Fetaost och Ruccola	1005	37,26	83,81	8,95	57,7	14,06	5,84	485	207,2
Focaccia m. Ost, Skinka och Dijonsenap	915	29,14	83,57	8,64	51,39	10,99	5,94	490	186,7
Focaccia m. Pesto och Mozzarella	1011	27,84	83,49	6,53	60,7	14,08	4,81	480	210,6
Focaccia m. rostad paprika / oliv tapenade samt avokado och spenat	864,25	14,15	84,8	10,4	25,49	19,88	5,73	345	250,5
Fralla, Ljus m. Leverpastej	261	9,6	31,24	3,81	10,7	4,64	1,99	145	180,0
Fralla, Ljus m. Ost	276	13,51	27,28	1,32	12,51	8	1,75	150	184,0
Fralla, Ljus m. Ost och Skinka	243	13,26	27,38	1,42	8,87	5,2	2,21	155	156,8
Fralla, Mörk m. Leverpastej	267	9,96	29,44	3,93	11,9	5	1,99	145	184,1
Fralla, Mörk m. Ost	282	13,87	25,48	1,44	13,71	8,36	1,75	150	188,0
Fralla, Mörk m. Ost och Skinka	249	13,62	25,58	1,54	10,07	5,56	2,21	155	160,6
Frukt, Apelsin EKO	49	1	12,2	0	0,2	0	0	100	49,0
Frukt, Banan EKO	85	1	22,2	0	0,2	0	0	100	85,0
Frukt, Äpple	87	0,3	21,75	0	0,6	0	0	150	58,0
Havregrynsgrot m. Chiafrön, Ekologisk	148	5,2	22,8	1,04	2,92	0,48	0,04	40	370,0
Lasagne m. Nötfärs, Rödvin, Smör, Grädde och Parmesanost	851	31,86	35,73	2,43	49,9	3,15	0,27	695	122,4
Mini Quiche m. Filodeg, Rostade medelhavsgrönsaker	312	9,36	28,8	7,68	16,56	10,8	1,92	240	130,0
Paj m. Filodeg, Skinka och Västerbotteost	765	17,85	50,19	5,18	54,02	6,91	1,44	435	175,9

Paj m. Filodeg, Spenat och Fetaost	710	15,1	50,19	7,93	54,02	11,03	5,56	435	163,2
Pannkaka, Ekologisk (Barnportion)	240	5,76	29,28	2,88	10,92	0,96	0,96	120	200,0
Pannkaka, Ekologisk m. Gräddde & Sylt (Barnportion)	541	7,01	61,93	26,23	29,02	12,46	1,01	220	245,9
Pannkaka, Ekologisk m. Sylt (Barnportion)	366	6,01	60,28	24,58	11,17	0,96	0,96	170	215,3
Pirog m. Pulled Chicken och BBQ	331	8,75	23	4,32	9	5	1,25	100	331,0
Pirog m. Pulled Chicken och BBQ, ink salad	490	10,17	32,03	6,73	9,17	5,03	1,26	260	188,5
Pirog m. Spenat, Fetaost och Tomat	213	5,12	14,9	1,2	14,5	3,2	0,23	100	213,0
Pirog m. Spenat, Fetaost och Tomat. Ink sallad	372	6,57	23,93	3,63	14,67	3,23	0,26	260	143,1
Rotfrukts Chips	247	4	23	0,5	13	1	0,5	50	494,0
Rågbrödstoast m. Hummus, Grillad Paprika och Halloumiost	502	18,97	57,43	12,62	21,26	6,24	3,21	250	200,8
Rågbrödstoast m. Kalkon, Avokado och Dijonsenap	472	18,17	54,79	12,87	20,52	2,18	3,19	256	184,4
Rågbrödstoast m. Ost, Skinka och Dijonsenap	496	26,05	50,26	12,5	20,83	8,53	3,73	260	190,8
Sallad Boost, Antioxidant+	175	5,82	5,99	2,11	14,09	0,43	0	40	437,5
Sallad Boost, Protein+	226	8,03	4,72	1,07	18,91	0,82	0,03	40	565,0
Sallad m. Fetaost & Kalamataoliver	767	24,42	49,96	3,33	36,69	11,37	5,33	570	134,6
Sallad m. Apelsin- & Pepparrokt Lax	604	29,25	47,67	2,38	20,21	0,01	0,25	555	108,8
Sallad m. Buffelost, och Rödbetor	710	21,88	53,43	3,15	42,22	10,05	3,79	596	119,1
Sallad m. Chevréost, Rödbetor och Valnötter	817	26,47	54,61	2,75	53,62	13,48	2,39	610	133,9
Sallad m. Handskalade Råkor och Ägg	589	27,3	48,45	3,07	18,8	1,72	1,66	580	101,6
Sallad m. Kalkon, Valnötter och Torkade Tranbär	642	26,39	69,37	3,95	27,95	0,32	2,38	582	110,3
Sallad m. Kallrökt Lax	595	24,47	48,02	2,45	20,95	1,27	2,35	550	108,2
Sallad m. Kräfstjärter, Avokado och Ägg	594	29,58	48,27	2,98	18,91	1,63	1,9	606	98,0
Sallad m. Kyckling (Ceasar) och Parmesan	510	39,76	25,07	3,38	14,55	7,53	2,66	417	122,3
Sallad m. Kyckling, och Avocado	561	27,05	48,26	3,08	15,64	0,78	1,44	530	105,8
Sallad m. Råkost: Keso, Avokado och Pumpafrön	622	23,23	51,07	5,9	22,95	2,27	0,28	570	109,1
Sallad m. Tonfisk och Ägg	630	36,89	48,27	2,98	19,73	2,2	1,69	600	105,0
Sallad, Mini m. Kräfter & Chiafrön	112	5,94	12,37	0,14	3,99	0,04	0,56	128	87,5
Sallad, Mini m. Tonfiskröra & Ägg	283	12,6	12,77	2,19	19,87	2,39	0,74	165	171,5
Smörgås m. Färskrökt Kalkon och Senap/Honungsmajonnäs	416	24,52	60,48	3,94	7,86	3,64	1,75	300	138,7
Smörgås m. Färskrökt Kalkon, Lagrad Cheddar och Saltgurka	514	29,67	59,47	3,22	16,61	9,31	2,7	330	155,8
Smörgås m. Handskalade Råkor, Kokt Ägg och Avocado (Räksmörgås)	895	34,26	30,73	7,04	71,76	6,97	3,49	450	198,9
Smörgås m. Skinka, Lagrad Cheddar och Paprika	490	26,13	56,26	2,36	17,09	9,53	2,76	280	175,0
Smörgås m. Örtmarinerad Mozzarella och Tomat	441	20,92	57,27	1,82	11,51	7,34	0,89	230	191,7
Smörgås m. Örtmarinerad Mozzarella, Pesto och Tomat	681	24,04	60,79	2,18	34,91	10,54	2,21	270	252,2
Smörgås m. Salami(Peppar) och Brieost	637	28,28	59,85	3,16	31,01	17,98	2,95	255	249,8
Smörgås m. Salami(Peppar), Avokadokräm och Parmesan	542	24,81	59,42	2,21	22,38	9	2,79	300	180,7
Soppa m. Lax & Rotfrukt	300	12,3	19,2	0	19,2	0	0	300	100,0
Surdegstoast m. Halloumiost, Lagrad Cheddar och Grillad Paprika	560	30,8	51,76	3,31	25,08	14,48	3,06	260	215,4
Surdegstoast m. Prosciutto & Lagrad Cheddar	490	21,9	49,41	1,1	22,09	6,19	2,83	190	257,9
Surdegstoast m. Skinka, Lagrad Cheddar och Majonnäs	583	24,98	50,42	1,98	30,68	9,76	2,04	220	265,0
Surdegstoast m. Skinka, Lagrad Cheddar och Persilje/Mandelpesto	525	23,72	52,04	2,2	24,28	7,88	2,26	220	238,6
Surdegstoast m. Salami(Peppar), Cream Cheese, Lagrad Cheddar och Rucicola	511	24,43	50,5	2,4	22,68	11,72	2,44	216	236,6
	815,3	14,1	78,1	8,8	22,34	7,48	3,38	340	239,8
Tillbehörssallad	30	1,05	5,34	2,43	0,17	0,03	0,03	130	23,1
Way paj kyckling prärost gräslök 1,65kg	990	54	60	6	60	30	3	300	330,0
Way Smördegspizza m. Sparris & Getost	450	10,38	27,6	7,2	25,656	10,98	1,2	120	375,0
Wrap m. Färskrökt Kalkon, Senap/Honungsmajonnäs och Pumpafrön	717	24,64	70,52	7,62	36,28	2,59	3,02	426	168,3
Wrap m. Kallrökt Lax, Wasabimajo & Sesamfrön	809	27,31	63,76	3,84	48,49	4,8	3,82	426	189,9
Wrap m. Kyckling- och Cashewröra	767	18,65	63,33	4,03	47,91	7,54	2,45	380	201,8
Wrap m. Kyckling och Avocado	633	29,51	69,2	5,22	26,26	4,38	3,58	450	140,7
Wrap m. Lax- och Pepparrotsröra	866	13,25	65,03	4,03	60,61	5,94	2,55	380	227,9
Wrap m. Räk- och Lagrad Parmesanröra	624	17,48	63,14	2,63	32,83	0,64	1,35	396	157,6
Wrap m. Skagenröra	713	16,55	65,93	3,93	41,71	3,44	3,05	380	187,6
Wrap m. Sojaböner, Morötter & Avocado	794	17,75	76,38	7,5	45,87	1,19	2,82	496	160,1
Wrap m. Tonfiskröra	609	19,35	65,43	6,13	29,11	3,14	2,65	380	160,3
Wrap, Kallrökt Laxskiva, Pepparrotscréme & Gräslök	598	26,43	64,1	5,26	25,04	6,12	3,86	406	147,3
Yoghurt m. Blåbär & Ekologisk Granola	410	14,53	32,48	27,92	23,24	7,07	1,45	320	128,1

Yoghurt Vanilj m. Ekologisk Granola

395

16,68

35,21

30,65

21,08

5,83

0,27

310

127,4