

Önskekostmatsedeln

Alla rätter är beräknade utan kokt grönsak och sallad som kan variera beroende på vad köket har hemma. Eftersom recept inte används till alla rätter är siffrorna nedan ungefärliga och energi- och proteininnehåll kan variera.

Rätt	Energi (kcal)	Protein (g)
Ö001 Stekt flundra med remouladsås	600	34
Ö002 Kokt lax med citronsås	660	32
Ö003 Stekt sill med potatismos	410	26
Ö004 Räkmacka	630	36
Ö005 Janssons frestelse med ägghalvor	500	15
Ö021 Stekt fläsk med löksås	770	14
Ö022 Nötköttbullar med potatismos	400	21
Ö023 Köttfärsås på nötkött med pasta	420	23
Ö024 Hamburgare på nötkött med klyftpotatis	640	32
Ö025 Stekt falukorv med potatismos	500	17
Ö026 Fläskpannkaka	490	19
Ö027 Kycklingsallad med currydressing*	840	37
Ö041 Vegetarisk pizza med pizzasallad	500	21
Ö042 Pitabröd med falafel och hummus	510	15
Ö043 Grekisk paj	450	18
Ö044 Crêpes med svampstuvning	300	10
Ö045 Slät ost- och broccolisoppa*	550	17
Ö046 Klar grönsakssoppa*	280	12
Ö047 Fransk omelett	240	14
Ö061 Pannkakor med jordgubbssylt & grädde**	350	9
Ö062 Färsk fruktsallad med vispad grädde**	170	4
Ö064 Vaniljpannacotta med hallonsås	520	2
Ö065 Chokladpudding med vispad grädde	195	4
Ö081 Ris à la Malta med bärås**	400	17
Ö082 Mannagrynsgröt med bärås**	350	20
Ö083 Risgrynsgröt med bärås**	400	20

* Rätten kommer med 1 rågbulle + 10 g margarin 60% + 2 skivor ost a 15g

** Berikas med proteinpulver