

Livsmedel där obligatoriska näringsvärden saknas

Livsmedel snummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt	
			värde	Nytt värde
21	Majonnäs fett 90% (beräknat)	Jod	33	
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Jod	49	
23	Gravlaxsås hovmästarsås (beräknat)	Jod	52	
25	Remouladsås (beräknat)	Jod	30	
26	Vinägrett dressing fett 45% (beräknat)	Jod	182	
55	Mimosasallad (beräknat)	Jod	20	
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Jod	43	
58	Bearnaisesås (beräknat)	Jod	26	
59	Hollandaisesås (beräknat)	Jod	29	
60	Rhode Island sås (beräknat)	Jod	28	
110	Camembert vitmögelost friterad (beräknat)	Jod	5	
154	Filbunke m vispgrädde (beräknat)	Jod	10	
185	Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	β-Karoten	11	
185	Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Jod	44	
185	Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Retinol	15	
186	Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Retinol	35	
186	Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Jod	42	
186	Grahamsscones fullkorn (beräknat)	β-Karoten	23	
205	Scones vitt bröd vete (beräknat)	β-Karoten	23	
205	Scones vitt bröd vete (beräknat)	Jod	42	
205	Scones vitt bröd vete (beräknat)	Retinol	35	
206	Chapati vitt bröd vete ojäst fibrer 3% (beräknat)	Jod	59	
229	Croissant fransk giffel (beräknat)	Jod	48	
229	Croissant fransk giffel (beräknat)	Retinol	75	
229	Croissant fransk giffel (beräknat)	β-Karoten	44	
241	Potatis råstekt (beräknat)	Jod	43	
242	Potatis kokt o stekt (beräknat)	Jod	53	
252	Lapskojs (beräknat)	Jod	6	
252	Lapskojs (beräknat)	Retinol	7	
252	Lapskojs (beräknat)	β-Karoten	10	
257	Janssons frestelse (beräknat)	Jod	8	
257	Janssons frestelse (beräknat)	Retinol	77	
257	Janssons frestelse (beräknat)	β-Karoten	62	
258	Laxpudding (beräknat)	Jod	13	
259	Sillpudding (beräknat)	Jod	13	
261	Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Jod	63	
262	Potatis- o purjolöksoppa (beräknat)	Jod	20	
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Jod	20	
264	Potatissallad vinägrettsås (beräknat)	Jod	24	
272	Potatisstuvning (beräknat)	Jod	32	
273	Potatisbullar stekta (beräknat)	Jod	44	
274	Potatismos (beräknat)	Jod	39	
278	Potatismos lättmjölk (beräknat)	Jod	39	
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Jod	15	
306	Morötter stuvade (beräknat)	Jod	38	

307 Morotsoppa (beräknat)	Jod	10
308 Morots- o ärtsoppa (beräknat)	Jod	15
310 Jordärtskocka kokt (beräknat)	Jod	20
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Jod	60
317 Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Jod	8
390 Grönsallat gurka tomat u dressing (beräknat)	β-Karoten	245
390 Grönsallat gurka tomat u dressing (beräknat)	Jod	0
391 Råkost u dressing (beräknat)	Jod	3
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Jod	0
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Jod	47
435 Blomkålstuvning (beräknat)	Jod	44
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)	Jod	29
437 Grönkålssoppa (beräknat)	Jod	21
438 Grönsaksoppa redd ängamat (beräknat)	Jod	35
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Jod	73
440 Grönsallat m vinägrettsås (beräknat)	Jod	53
440 Grönsallat m vinägrettsås (beräknat)	β-Karoten	32
441 Grönsallat gurka tomat m vinägrettsås (beräknat)	Jod	45
441 Grönsallat gurka tomat m vinägrettsås (beräknat)	β-Karoten	184
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	β-Karoten	400
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Jod	28
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	β-Karoten	471
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Jod	25
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräknat)	β-Karoten	263
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräknat)	Jod	0
445 Gurka färskinlagd (beräknat)	Jod	13
446 Lök stekt (beräknat)	Jod	60
447 Löksås (beräknat)	Jod	48
450 Nässelsoppa (beräknat)	Jod	24
451 Paprika förvällid (beräknat)	Jod	25
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Jod	35
454 Sparrisstuvning (beräknat)	Jod	33
455 Spenat fräst (beräknat)	Jod	85
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Jod	62
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Jod	45
459 Champinjonsås (beräknat)	Jod	72
460 Tomatsallad m vinägrett (beräknat)	Jod	28
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Jod	56
462 Tomatsalsa kall (beräknat)	Jod	65
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)	Jod	0
466 Brunkål (beräknat)	Jod	28
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Jod	28
469 Aubergine kokt (beräknat)	Jod	25
470 Aubergine stekt (beräknat)	Jod	83
472 Ärtter morötter stuvade (beräknat)	Jod	45
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Jod	39
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Jod	18
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Retinol	36
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	β-Karoten	907
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Jod	12

506	Minestrone-soppa (beräknat)	Jod	14
508	Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	Jod	36
510	Får i kål (beräknat)	Jod	28
511	Kåldolmar stekta (beräknat)	Jod	55
512	Kålpudding (beräknat)	Jod	50
513	Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Jod	32
515	Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Jod	37
529	Grekisk sallad (beräknat)	Jod	7
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Jod	34
531	Grönsaksgratäng (beräknat)	Jod	36
539	Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Jod	22
635	Apelsinsallad (beräknat)	Jod	12
638	Frukt-sallad (beräknat)	Jod	0
654	Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	β-Karoten	4
654	Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Jod	22
654	Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Retinol	23
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Retinol	13
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Jod	25
655	Risgrynsgröt (beräknat)	β-Karoten	10
678	Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräknat)	Jod	13
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Jod	28
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (beräknat)	Jod	24
685	Stuvning vit (beräknat)	Jod	77
696	Mannagrynsvälling (beräknat)	Jod	43
732	Fattiga riddare (beräknat)	Jod	8
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Jod	35
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Jod	31
735	Ugnspannkaka (beräknat)	Jod	31
736	Våfflor äggvåfflor (beräknat)	Jod	29
737	Våfflor fråsvåfflor (beräknat)	β-Karoten	149
737	Våfflor fråsvåfflor (beräknat)	Retinol	177
737	Våfflor fråsvåfflor (beräknat)	Jod	4
739	Flåskpannkaka (beräknat)	Jod	26
747	Crêpefyllning spenat fetast skinka Cottage cheese (beräknat)	Jod	57
748	Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Jod	21
752	Pajskal gråddat (beräknat)	Jod	53
752	Pajskal gråddat (beräknat)	Retinol	92
752	Pajskal gråddat (beräknat)	β-Karoten	59
754	Pirog u fyllning gråddad (beräknat)	β-Karoten	59
754	Pirog u fyllning gråddad (beräknat)	Jod	29
754	Pirog u fyllning gråddad (beräknat)	Retinol	108
755	Smulpajdeg gråddad (beräknat)	Jod	1
755	Smulpajdeg gråddad (beräknat)	Retinol	83
755	Smulpajdeg gråddad (beräknat)	β-Karoten	53
756	Paj köttfårs (beräknat)	Jod	31
756	Paj köttfårs (beräknat)	Retinol	60
756	Paj köttfårs (beräknat)	β-Karoten	100
757	Paj kyckling bacon (beräknat)	β-Karoten	81
757	Paj kyckling bacon (beräknat)	Retinol	69
757	Paj kyckling bacon (beräknat)	Jod	40

758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	β-Karoten	70
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Jod	48
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Retinol	32
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Jod	31
768 Paj lax spenat (beräknat)	Jod	36
768 Paj lax spenat (beräknat)	Retinol	55
768 Paj lax spenat (beräknat)	β-Karoten	658
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Jod	48
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Jod	40
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Jod	25
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Jod	40
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Jod	30
796 Paj ost skinka (beräknat)	Retinol	94
796 Paj ost skinka (beräknat)	Jod	28
796 Paj ost skinka (beräknat)	β-Karoten	39
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Jod	28
835 Majsgryn polenta kokt (beräknat)	Jod	30
836 Apelsinris (beräknat)	Jod	13
836 Apelsinris (beräknat)	Retinol	28
836 Apelsinris (beräknat)	β-Karoten	41
838 Ris à la Malta (beräknat)	Jod	22
838 Ris à la Malta (beräknat)	Retinol	50
838 Ris à la Malta (beräknat)	β-Karoten	42
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Jod	24
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Retinol	70
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	β-Karoten	36
842 Paella (beräknat)	Jod	40
856 Makaronipudding (beräknat)	Jod	39
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Jod	23
867 Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Jod	45
892 Bruna bönor kokta (beräknat)	Jod	21
898 Chili con carne (beräknat)	Jod	19
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Jod	9
903 Linsoppa (beräknat)	Jod	28
904 Ärtsoppa vegetarisk (beräknat)	Jod	26
915 Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Jod	86
919 Kikärtsbiffar falafel friterade (beräknat)	Jod	89
1014 Nöt biff ryggbiff stekt (beräknat)	Jod	16
1019 Gris fläskkött kokt (beräknat)	Jod	25
1022 Gris fläsk ben m kött kokt (beräknat)	Jod	49
1023 Gris fläsk filé skivor stekt (beräknat)	Jod	13
1024 Gris fläsk karré skivor stekt (beräknat)	Jod	13
1025 Gris fläsk kotlett stekt (beräknat)	Jod	13
1028 Gris fläsk kött grillat (beräknat)	Jod	13
1030 Gris fötter kokta (beräknat)	Jod	48
1031 Hare stek stekt (beräknat)	Jod	11
1032 Kalv filé stekt (beräknat)	Jod	16
1033 Kalv kotlett stekt (beräknat)	Jod	16
1034 Kalv kött kokt (beräknat)	Jod	24
1035 Kalv stek stekt (beräknat)	Jod	16

1039 Nöt stek el grytstek kokt (beräknat)	Jod	24
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)	Jod	13
1045 Gris revbensspjäll ugnstekt grillat (beräknat)	Jod	11
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Jod	41
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)	Jod	32
1064 Rimmat sidfläsk gris panerat stekt (beräknat)	Jod	69
1065 Gris fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Jod	59
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Jod	55
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Jod	19
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Jod	22
1073 Köttsocka nötkött (beräknat)	Jod	27
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Jod	19
1078 Pepparrotskött nötkött lök morötter sås (beräknat)	Jod	10
1080 Renskav brynt (beräknat)	Jod	54
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Jod	54
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Retinol	47
1081 Renskavsgryta (beräknat)	β-Karoten	129
1082 Skinksås (beräknat)	Jod	36
1083 Kalops (beräknat)	β-Karoten	1388
1083 Kalops (beräknat)	Retinol	7
1083 Kalops (beräknat)	Jod	33
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)	Jod	86
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Jod	62
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)	Jod	73
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)	Jod	71
1115 Köttfärsås nötfärs (beräknat)	Jod	24
1116 Köttfärssocka (beräknat)	Jod	27
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)	Jod	85
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)	Jod	66
1121 Köttfärsås fläskfärs (beräknat)	Jod	23
1124 Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)	Jod	79
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Jod	89
1126 Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)	Jod	83
1127 Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)	Jod	84
1128 Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)	Jod	89
1129 Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Jod	88
1130 Parisersmörgås (beräknat)	Jod	46
1131 Älgfärsbiff stekt (beräknat)	Jod	82
1132 Köttfärsås älgfärs (beräknat)	Jod	23
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Jod	22
1180 Duva m skinn stekt (beräknat)	Jod	21
1182 Kyckling m skinn grillad (beräknat)	Jod	41
1183 Fasan stekt (beräknat)	Jod	22
1184 Gås stekt (beräknat)	Jod	8
1186 Kalkon m skinn stekt (beräknat)	Jod	25
1188 Kyckling bröst m skinn stekt (beräknat)	Jod	22
1189 Ripa stekt (beräknat)	Jod	22
1190 Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)	Jod	26
1198 Ostsufflé (beräknat)	Jod	59
1199 Bondomelett (beräknat)	Jod	25

1206 Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Jod	1
1221 Dopp i grytan (beräknat)	Jod	0
1229 Fransk omelett gräddad (beräknat)	Jod	66
1230 Fransk omelett vatten (beräknat)	Jod	65
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Jod	46
1232 Äggakaka (beräknat)	Jod	44
1233 Ägg konventionellt stekt (beräknat)	Jod	31
1235 Skinklåda (beräknat)	Jod	17
1305 Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Jod	70
1306 Fisk friterad (beräknat)	Jod	109
1308 Regnbågslax inkokt (beräknat)	Jod	47
1309 Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Jod	58
1311 Gädda panerad stekt (beräknat)	Jod	73
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Jod	75
1314 Kolja kokt (beräknat)	Jod	40
1315 Kolja panerad stekt (beräknat)	Jod	62
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Jod	105
1321 Piggvar kokt (beräknat)	Jod	40
1323 Rödspättafilé panerad stekt (beräknat)	Jod	92
1326 Sik panerad stekt (beräknat)	Jod	72
1328 Sill panerad stekt (beräknat)	Jod	147
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)	Jod	135
1331 Ättikströmming (beräknat)	Jod	131
1332 Kräftströmming (beräknat)	Jod	133
1334 Tonfisk stekt (beräknat)	Jod	28
1336 Torsk panerad stekt (beräknat)	Jod	231
1338 Vitling kokt (beräknat)	Jod	40
1339 Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Jod	62
1340 Fisk varmrökt (beräknat)	Jod	1
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Jod	80
1354 Bouillabaisse fiskoppa (beräknat)	Jod	62
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Jod	81
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Jod	144
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Jod	85
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Jod	77
1360 Laxmousse (beräknat)	Jod	64
1361 Sillbullar (beräknat)	Jod	11
1362 Sillsallad (beräknat)	Jod	2
1363 Sushi lax (beräknat)	Jod	34
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Jod	26
1365 Sushi tonfisk (beräknat)	Jod	22
1366 Sushi rulle crabfish gurka (beräknat)	Jod	38
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Jod	11
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Jod	30
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Jod	19
1411 Räkstuvning (beräknat)	Jod	52
1412 Räksoppa (beräknat)	Jod	13
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat)	Jod	39
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat)	β-Karoten	290
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräknat)	Jod	37

1414 Västkuksallad skaldjursallad u dressing (beräknat)	β-Karoten	249
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Jod	4
1457 Kyckling lever stekt (beräknat)	Jod	21
1458 Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Jod	23
1462 Gryta hjärta grönsaker (beräknat)	Jod	1
1463 Korvkaka (beräknat)	Jod	23
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Jod	25
1465 Nöt lever gryta (beräknat)	Jod	36
1466 Njursauté (beräknat)	Jod	22
1480 Paté älgfärs kycklingelever (beräknat)	Jod	49
1537 Falukorv ugnstekt (beräknat)	Jod	3
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Jod	1
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gurksallad	Jod	0
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Jod	6
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Retinol	49
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	β-Karoten	23
1610 Saffransbröd (beräknat)	β-Karoten	17
1610 Saffransbröd (beräknat)	Jod	20
1610 Saffransbröd (beräknat)	Retinol	32
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	Jod	4
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	β-Karoten	66
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	Retinol	121
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	Jod	23
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	Retinol	82
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	β-Karoten	39
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Jod	1
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Retinol	30
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	β-Karoten	29
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Jod	10
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Retinol	70
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Jod	4
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	β-Karoten	30
1664 Ambrosiakaka sockerkaka m glasyr (beräknat)	Jod	4
1664 Ambrosiakaka sockerkaka m glasyr (beräknat)	Retinol	74
1664 Ambrosiakaka sockerkaka m glasyr (beräknat)	β-Karoten	33
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	Jod	2
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	Retinol	83
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	β-Karoten	39
1666 Arraksboll (beräknat)	Jod	2
1666 Arraksboll (beräknat)	Retinol	127
1666 Arraksboll (beräknat)	β-Karoten	50
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	β-Karoten	17
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	Retinol	97
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	Jod	9
1668 Semla (beräknat)	β-Karoten	46
1668 Semla (beräknat)	Retinol	68
1668 Semla (beräknat)	Jod	18
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Jod	3
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Retinol	49
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	β-Karoten	33

1672 Chokladkaka (beräknat)	β-Karoten	34
1672 Chokladkaka (beräknat)	Retinol	76
1672 Chokladkaka (beräknat)	Jod	7
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	β-Karoten	34
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	Retinol	95
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	Jod	7
1679 Sockerkaka lätt tårtbotten (beräknat)	Jod	12
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	Jod	4
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	Retinol	74
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	β-Karoten	30
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	β-Karoten	38
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	Jod	5
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	Retinol	94
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	β-Karoten	30
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Jod	5
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Retinol	82
1683 Mjuk nötkaka (beräknat)	Jod	9
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	Jod	5
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	Retinol	56
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	β-Karoten	13
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Jod	7
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Retinol	62
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	β-Karoten	16
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	β-Karoten	347
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Retinol	91
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Jod	6
1726 Gräddfilssås kryddgrönt (beräknat)	Jod	29
1727 Filmjölk- o gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Jod	5
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Jod	5
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Jod	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Jod	0
1732 Apelsinsoppa (beräknat)	Jod	0
1734 Blåbärssoppa (beräknat)	Jod	0
1740 Svartvinbärskräm (beräknat)	Jod	0
1741 Äppelkompott (beräknat)	Jod	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Jod	0
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Jod	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Jod	0
1745 Pajfyllning bär (beräknat)	Jod	1
1758 Katrinplommonkaka (beräknat)	Jod	10
1759 Kalvdans mjölkpulver ägg (beräknat)	Jod	19
1761 Marängsviss hovdessert (beräknat)	Jod	7
1762 Brylépudding (beräknat)	Jod	18
1766 Chokladmousse (beräknat)	Jod	9
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Jod	10
1768 Chokladsås (beräknat)	Jod	12
1770 Vaniljpudding (beräknat)	Jod	10
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)	Jod	13
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Jod	2
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Retinol	45

1781 Rabarberpaj (beräknat)	β-Karoten	57
1782 Äppelpaj (beräknat)	β-Karoten	27
1782 Äppelpaj (beräknat)	Jod	2
1782 Äppelpaj (beräknat)	Retinol	44
1783 Cheesecake fryst (beräknat)	Jod	11
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	β-Karoten	25
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Jod	7
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Retinol	187
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Jod	57
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Jod	1
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Retinol	32
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	β-Karoten	29
1788 Katrinplommonsufflé (beräknat)	Jod	0
1790 Friterad banan (beräknat)	Jod	1
1791 Ugnstekt äpple (beräknat)	Jod	0
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Jod	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Jod	1
1888 Chokladbollar (beräknat)	Jod	1
1888 Chokladbollar (beräknat)	β-Karoten	37
1888 Chokladbollar (beräknat)	Retinol	55
1929 Irish coffee (beräknat)	Jod	0
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Jod	49
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)	Jod	13
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Jod	13
1985 Béchamelsås (beräknat)	Jod	48
1986 Gratängsås (beräknat)	Jod	63
1987 Ljus sås (beräknat)	Jod	2
1988 Ostsås (beräknat)	Jod	44
1989 Ostsås ädelost (beräknat)	Jod	57
1991 Brunsås mjölk (beräknat)	Jod	12
1992 Sky (beräknat)	Jod	0
1993 Brunsås (beräknat)	Jod	1
1994 Brunsås buljong (beräknat)	Jod	0
1995 Currysås (beräknat)	Jod	43
1996 Brunsås kaffegrädde (beräknat)	Jod	1
1997 Korintsås (beräknat)	Jod	0
2000 Tomatsås (beräknat)	Jod	32
2001 Dillsås (beräknat)	Jod	1
2002 Äggsås m persilja (beräknat)	Jod	7
2003 Pesto (beräknat)	Jod	69
2073 Jordnötssås (beräknat)	Jod	42
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Jod	39
2078 Löksås med grädde (beräknat)	Jod	48
2079 Äggnudlar kokta m salt (beräknat)	Jod	9
2081 Kantarellstuvning (beräknat)	Jod	46
2083 Ratatouille (beräknat)	Jod	28
2092 Sjömansbiff (beräknat)	Jod	32
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Jod	29
2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)	Jod	25
2098 Skinkröra (beräknat)	Jod	13

2099	Hamburgare blandfärs stekt (beräknat)	Jod	49
2100	Köttfärsås blandfärs (beräknat)	Jod	24
2103	Nöt fläsk kött stekt ospec. (beräknat)	Jod	15
2104	Carbonara sås (beräknat)	Jod	53
2107	Skagenröra (beräknat)	Jod	9
2108	Fisksoppa (beräknat)	Jod	18
2123	Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn (beräknat)	Jod	33
2125	Glasnudlar kokta m salt (beräknat)	Jod	10
2128	Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	β-Karoten	2
2128	Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Jod	36
2128	Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Retinol	2
2133	Pannkaka sojadryck (beräknat)	Jod	27
2134	Paj skinka broccoli (beräknat)	β-Karoten	250
2134	Paj skinka broccoli (beräknat)	Jod	27
2134	Paj skinka broccoli (beräknat)	Retinol	87
2138	Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Jod	40
2142	Ost- och skinksås (beräknat)	Jod	35
2144	Tzatziki (beräknat)	Jod	51
2147	Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Jod		19
2147	Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Retinol		45
2147	Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna β-Karoten		16
2160	Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Jod	17
2163	Gratängsås med ost (beräknat)	Jod	59
2164	Fänkål kokt (beräknat)	Jod	20
2165	Kroppkakor (beräknat)	Jod	39
2173	Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Jod	42
2174	Korv stroganoff mager (beräknat)	Jod	36
2197	Äggröra (beräknat)	Jod	69
2219	Toscaglasyr (beräknat)	β-Karoten	76
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Jod	1
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Retinol	47
2413	Lammrygg lammhals kokt (beräknat)	Jod	27
2492	Köttfärs blandfärs nöt 70% gris 30% rå (beräknat)	Jod	2
2499	Köttfärs blandfärs nöt 50% gris 50% rå (beräknat)	Jod	1
2506	Kebab m bröd sallad sås (beräknat)	Jod	2
2507	Kebab special m pommes frites (beräknat)	Jod	2
2508	Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Jod	0
2509	Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Jod	0
2510	Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök restaurang	Jod	23
2511	Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang (beräk Jod		21
2512	Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (beräkn Jod		17
2513	Basmatiris kokt (beräknat)	Jod	28
2514	Jasminris kokt (beräknat)	Jod	26
2515	Ris långkornigt kokt m salt (beräknat)	Jod	26
2516	Ris långkornigt parboiled kokt (beräknat)	Jod	29
2517	Råris fullkorn långkornigt kokt m salt (beräknat)	Jod	30
2519	Snabbris kokt (beräknat)	Jod	53
2548	Kalops älg (beräknat)	Jod	35
3035	Inlagd sill m gräddfärsås (beräknat)	Jod	186
3036	Senapsill m sås (beräknat)	Jod	17

3136 Bulgur kokt (beräknat)	Jod	27
3845 Dinkel speltvete kokt (beräknat)	Jod	41
4134 Ägg ekologiskt stekt (beräknat)	Jod	50
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Jod	39
4591 Ris rundkornigt kokt m salt (beräknat)	Jod	37
5447 Fläsk kött rå (beräknat)	Jod	0
5449 Fläsk grytbitar rå (beräknat)	Jod	0
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Jod	78
5756 Bolognese sås (beräknat)	Jod	25
5758 Aioli (beräknat)	Jod	32
5759 Guacamole (beräknat)	Jod	30

Livsmedel med näringsvärdesförändring

Livsmedels	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt vä	Nytt värde
21	Majonnäs fett 90% (beräknat)	Jod	33	
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin D	0,94	0,85
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin C	0	1
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Folat	8	8
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Alkohol	0,4	0,1
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Jod	49	
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin B12	0,24	0,25
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Kalium	118	109
22	Sesamsås grädde (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
23	Gravlaxsås hovmästarsås (beräknat)	Jod	52	
25	Remouladsås (beräknat)	Jod	30	
26	Vinägrett dressing fett 45% (beräknat)	Jod	182	
55	Mimosasallad (beräknat)	Jod	20	
56	Rödbetsallad gräddfil (beräknat)	Jod	43	
57	Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Kalium	202	202
57	Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,12
57	Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin B12	1,22	1,21
57	Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
57	Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Folat	34	35
57	Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Socket totalt	0	
57	Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,09
57	Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,09
58	Bearnaisesås (beräknat)	Jod	26	
58	Bearnaisesås (beräknat)	Vitamin B12	0,54	0,48
58	Bearnaisesås (beräknat)	Kalium	41	41
58	Bearnaisesås (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,07
58	Bearnaisesås (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
58	Bearnaisesås (beräknat)	Vitamin D	3,2	2,88
58	Bearnaisesås (beräknat)	Vitamin C	3	3
58	Bearnaisesås (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
58	Bearnaisesås (beräknat)	Folat	29	38
59	Hollandaisesås (beräknat)	Jod	29	
59	Hollandaisesås (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,54
59	Hollandaisesås (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03

59 Hollandaisesås (beräknat)	Folat	30	40
59 Hollandaisesås (beräknat)	Vitamin D	3,59	3,23
59 Hollandaisesås (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
59 Hollandaisesås (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,08
59 Hollandaisesås (beräknat)	Kalium	24	25
60 Rhode Island sås (beräknat)	Jod	28	
110 Camembert vitmögelost friterad (beräknat)	Folat	47	38
110 Camembert vitmögelost friterad (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,28
110 Camembert vitmögelost friterad (beräknat)	Vitamin B6	0,2	0,18
110 Camembert vitmögelost friterad (beräknat)	Riboflavin	0,35	0,35
110 Camembert vitmögelost friterad (beräknat)	Jod	5	
110 Camembert vitmögelost friterad (beräknat)	Vitamin B12	0,77	0,83
110 Camembert vitmögelost friterad (beräknat)	Tiamin	0,11	0,09
154 Filbunke m vispgrädde (beräknat)	Jod	10	
154 Filbunke m vispgrädde (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,52
154 Filbunke m vispgrädde (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
154 Filbunke m vispgrädde (beräknat)	Vitamin C	0	1
154 Filbunke m vispgrädde (beräknat)	Folat	11	12
154 Filbunke m vispgrädde (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
154 Filbunke m vispgrädde (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,14
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Kalium	207	189
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin C	0	1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin B12	0,51	0,53
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Folat	10	11
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vitamin B12	0,51	0,54
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Folat	10	12
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vitamin C	0	1
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Kalium	209	191
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,14
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vitamin B12	0,51	0,54
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Kalium	211	193
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,14
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vitamin C	0	1
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Folat	11	12
185 Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,17
185 Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin B6	0,2	0,12
185 Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin D	0,33	0,22
185 Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	β-Karoten	11	
185 Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin C	0	0
185 Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Tiamin	0,24	0,15
185 Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Folat	52	31
185 Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Jod	44	
185 Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Retinol	15	

185 Kornbröd fullkorn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin B12	0,19	0,2
186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Retinol	35	
186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Jod	42	
186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Vitamin B12	0,12	0,13
186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Tiamin	0,25	0,15
186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Folat	21	13
186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Vitamin C	0	0
186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)	β-Karoten	23	
186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Vitamin D	0,66	0,33
186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,11
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)	Tiamin	0,26	0,16
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)	Folat	16	10
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)	Vitamin C	1	1
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)	Vitamin D	0,66	0,33
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)	β-Karoten	23	
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,11
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)	Jod	42	
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)	Vitamin B12	0,12	0,13
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)	Retinol	35	
206 Chapati vitt bröd vete ojäst fibrer 3% (beräknat)	Folat	19	17
206 Chapati vitt bröd vete ojäst fibrer 3% (beräknat)	Jod	59	
206 Chapati vitt bröd vete ojäst fibrer 3% (beräknat)	Tiamin	0,3	0,24
206 Chapati vitt bröd vete ojäst fibrer 3% (beräknat)	Vitamin B6	0,23	0,18
206 Chapati vitt bröd vete ojäst fibrer 3% (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,06
229 Croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin C	1	1
229 Croissant fransk giffel (beräknat)	Tiamin	0,22	0,13
229 Croissant fransk giffel (beräknat)	Folat	22	14
229 Croissant fransk giffel (beräknat)	Jod	48	
229 Croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin B12	0,17	0,18
229 Croissant fransk giffel (beräknat)	Retinol	75	
229 Croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin D	1,47	0,7
229 Croissant fransk giffel (beräknat)	β-Karoten	44	
229 Croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,09
229 Croissant fransk giffel (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
241 Potatis råstekt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,08
241 Potatis råstekt (beräknat)	Jod	43	
241 Potatis råstekt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
241 Potatis råstekt (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,19
241 Potatis råstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,24
241 Potatis råstekt (beräknat)	Vitamin C	13	18
241 Potatis råstekt (beräknat)	Socker totalt	0	
242 Potatis kokt o stekt (beräknat)	Vitamin C	9	13
242 Potatis kokt o stekt (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,19
242 Potatis kokt o stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,22
242 Potatis kokt o stekt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,03
242 Potatis kokt o stekt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06
242 Potatis kokt o stekt (beräknat)	Jod	53	
252 Lapskojs (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05

252 Lapskojs (beräknat)	Folat	15	15
252 Lapskojs (beräknat)	Jod	6	
252 Lapskojs (beräknat)	Retinol	7	
252 Lapskojs (beräknat)	Vitamin B12	0,14	0,11
252 Lapskojs (beräknat)	Kalium	277	259
252 Lapskojs (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
252 Lapskojs (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,22
252 Lapskojs (beräknat)	β-Karoten	10	
252 Lapskojs (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,17
253 Pitepalt (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,06
253 Pitepalt (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,04
253 Pitepalt (beräknat)	Vitamin B6	0,22	0,19
253 Pitepalt (beräknat)	Kalium	293	263
253 Pitepalt (beräknat)	Vitamin B12	0,04	0,03
253 Pitepalt (beräknat)	Tiamin	0,15	0,12
253 Pitepalt (beräknat)	Folat	16	15
257 Janssons frestelse (beräknat)	Jod	8	
257 Janssons frestelse (beräknat)	Retinol	77	
257 Janssons frestelse (beräknat)	Vitamin B12	1,15	0,85
257 Janssons frestelse (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
257 Janssons frestelse (beräknat)	Folat	13	11
257 Janssons frestelse (beräknat)	Vitamin C	7	10
257 Janssons frestelse (beräknat)	socker totalt	0	
257 Janssons frestelse (beräknat)	Vitamin D	0,14	0,09
257 Janssons frestelse (beräknat)	β-Karoten	62	
257 Janssons frestelse (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,18
257 Janssons frestelse (beräknat)	Kalium	316	312
257 Janssons frestelse (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,06
258 Laxpudding (beräknat)	Tiamin	0,09	0,1
258 Laxpudding (beräknat)	Folat	22	20
258 Laxpudding (beräknat)	Jod	13	
258 Laxpudding (beräknat)	Vitamin B12	1,41	1,1
258 Laxpudding (beräknat)	Kalium	325	310
258 Laxpudding (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,11
258 Laxpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,28	0,23
258 Laxpudding (beräknat)	Vitamin D	3,6	3,17
258 Laxpudding (beräknat)	Vitamin C	6	8
258 Laxpudding (beräknat)	socker totalt	0	
259 Sillpudding (beräknat)	Vitamin C	6	8
259 Sillpudding (beräknat)	Vitamin D	1,5	1,28
259 Sillpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,14
259 Sillpudding (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,13
259 Sillpudding (beräknat)	Kalium	265	262
259 Sillpudding (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06
259 Sillpudding (beräknat)	Folat	18	16
259 Sillpudding (beräknat)	socker totalt	0	
259 Sillpudding (beräknat)	Jod	13	
259 Sillpudding (beräknat)	Vitamin B12	1,46	1,13
261 Potatissallad gräddfild majonnäs (beräknat)	Jod	63	
262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)	Kalium	141	134

262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,05
262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)	Vitamin C	7	7
262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)	Jod	20	
262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,04	0,04
262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)	Folat	14	12
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Jod	20	
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Tiamin	0,06	0,07
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Folat	24	24
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Vitamin C	7	10
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Socket totalt	0	
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Vitamin D	3,14	3,11
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,12
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,16
264 Potatisallad vinägrettsås (beräknat)	Jod	24	
272 Potatisstuvning (beräknat)	Vitamin C	12	12
272 Potatisstuvning (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
272 Potatisstuvning (beräknat)	Folat	17	18
272 Potatisstuvning (beräknat)	Jod	32	
272 Potatisstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,21
272 Potatisstuvning (beräknat)	Kalium	277	276
272 Potatisstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
272 Potatisstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,15
272 Potatisstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,06
273 Potatisbullar stekta (beräknat)	Vitamin C	8	10
273 Potatisbullar stekta (beräknat)	Vitamin D	0,4	0,33
273 Potatisbullar stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,2
273 Potatisbullar stekta (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
273 Potatisbullar stekta (beräknat)	Jod	44	
273 Potatisbullar stekta (beräknat)	Vitamin B12	0,15	0,17
273 Potatisbullar stekta (beräknat)	Tiamin	0,06	0,07
273 Potatisbullar stekta (beräknat)	Folat	25	24
274 Potatismos (beräknat)	Vitamin D	0,18	0,17
274 Potatismos (beräknat)	Vitamin C	12	13
274 Potatismos (beräknat)	Folat	16	16
274 Potatismos (beräknat)	Jod	39	
274 Potatismos (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
274 Potatismos (beräknat)	Vitamin B12	0,14	0,15
274 Potatismos (beräknat)	Kalium	276	276
274 Potatismos (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
275 Potatisgratäng mjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,16
275 Potatisgratäng mjölk (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09
275 Potatisgratäng mjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,29	0,31
275 Potatisgratäng mjölk (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
275 Potatisgratäng mjölk (beräknat)	Folat	19	15
275 Potatisgratäng mjölk (beräknat)	Socket totalt	0	
275 Potatisgratäng mjölk (beräknat)	Vitamin C	8	11
276 Potatiskroketter frysta uppvärmda (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,12

276 Potatiskroketter frysta uppvärmda (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,21
276 Potatiskroketter frysta uppvärmda (beräknat)	Vitamin C	3	4
276 Potatiskroketter frysta uppvärmda (beräknat)	Tiamin	0,13	0,16
276 Potatiskroketter frysta uppvärmda (beräknat)	Folat	6	6
277 Potatisgratäng vispgrädd (beräknat)	Vitamin B12	0,23	0,24
277 Potatisgratäng vispgrädd (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06
277 Potatisgratäng vispgrädd (beräknat)	Folat	17	14
277 Potatisgratäng vispgrädd (beräknat)	Vitamin C	8	11
277 Potatisgratäng vispgrädd (beräknat)	Socker totalt	0	
277 Potatisgratäng vispgrädd (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,07
277 Potatisgratäng vispgrädd (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,16
278 Potatismos lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
278 Potatismos lättmjölk (beräknat)	Folat	16	17
278 Potatismos lättmjölk (beräknat)	Jod	39	
278 Potatismos lättmjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,14	0,15
278 Potatismos lättmjölk (beräknat)	Kalium	276	276
278 Potatismos lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
278 Potatismos lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,2
278 Potatismos lättmjölk (beräknat)	Vitamin C	12	12
279 Potatisgratäng lättmjölk mager ost (beräknat)	Folat	19	15
279 Potatisgratäng lättmjölk mager ost (beräknat)	Socker totalt	0	
279 Potatisgratäng lättmjölk mager ost (beräknat)	Vitamin C	8	11
279 Potatisgratäng lättmjölk mager ost (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,16
279 Potatisgratäng lättmjölk mager ost (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,1
279 Potatisgratäng lättmjölk mager ost (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
279 Potatisgratäng lättmjölk mager ost (beräknat)	Vitamin B12	0,32	0,33
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Alkohol	1,1	0,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Jod	15	
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Kalium	182	152
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin C	1	1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Folat	7	5
305 Morötter kokta (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
305 Morötter kokta (beräknat)	Vitamin C	2	3
305 Morötter kokta (beräknat)	Folat	15	13
305 Morötter kokta (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
305 Morötter kokta (beräknat)	Kalium	176	147
306 Morötter stuvade (beräknat)	Vitamin C	2	3
306 Morötter stuvade (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
306 Morötter stuvade (beräknat)	Folat	15	14
306 Morötter stuvade (beräknat)	Jod	38	
306 Morötter stuvade (beräknat)	Vitamin B12	0,19	0,2
306 Morötter stuvade (beräknat)	Kalium	177	157
306 Morötter stuvade (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
306 Morötter stuvade (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
306 Morötter stuvade (beräknat)	Vitamin D	0,18	0,17
307 Morotssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05

307 Morotssoppa (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
307 Morotssoppa (beräknat)	Kalium	104	89
307 Morotssoppa (beräknat)	Jod	10	
307 Morotssoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,02	0,02
307 Morotssoppa (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
307 Morotssoppa (beräknat)	Folat	9	7
307 Morotssoppa (beräknat)	Vitamin C	2	2
308 Morots- o ärtsoppa (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,03
308 Morots- o ärtsoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
308 Morots- o ärtsoppa (beräknat)	Vitamin C	1	1
308 Morots- o ärtsoppa (beräknat)	Tiamin	0,11	0,1
308 Morots- o ärtsoppa (beräknat)	Folat	8	7
308 Morots- o ärtsoppa (beräknat)	Jod	15	
308 Morots- o ärtsoppa (beräknat)	Kalium	216	179
310 Jordärtskocka kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,06
310 Jordärtskocka kokt (beräknat)	Kalium	469	391
310 Jordärtskocka kokt (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
310 Jordärtskocka kokt (beräknat)	Jod	20	
310 Jordärtskocka kokt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
310 Jordärtskocka kokt (beräknat)	Vitamin C	3	3
310 Jordärtskocka kokt (beräknat)	Folat	9	8
312 Rotselleri kokt (beräknat)	Vitamin C	5	6
312 Rotselleri kokt (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
312 Rotselleri kokt (beräknat)	Folat	8	7
312 Rotselleri kokt (beräknat)	Kalium	393	328
312 Rotselleri kokt (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,1
312 Rotselleri kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,14
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Tiamin	0,04	0,05
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Vitamin C	9	12
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Vitamin D	0,01	0,01
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,12
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,03
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vitamin C	3	5
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Folat	36	36
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Jod	60	
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,46	0,5
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,17
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,12
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,55	0,46
317 Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Jod	8	
317 Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,02	0,02
317 Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
317 Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Folat	16	13
317 Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Vitamin C	3	4
317 Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,04
317 Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,04
317 Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Riboflavin	0	0
317 Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Kalium	110	89
390 Grönsallat gurka tomat u dressing (beräknat)	β-Karoten	245	

390 Grönsallat gurka tomat u dressing (beräknat)	Jod	0	
391 Råkost u dressing (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,04
391 Råkost u dressing (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,12
391 Råkost u dressing (beräknat)	Vitamin C	17	17
391 Råkost u dressing (beräknat)	Folat	38	38
391 Råkost u dressing (beräknat)	Jod	3	
391 Råkost u dressing (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
391 Råkost u dressing (beräknat)	Kalium	186	185
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Jod	0	
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Jod	47	
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Vitamin B12	0,35	0,37
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Kalium	276	246
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,12
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,1
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,05
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Vitamin C	11	19
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Folat	38	28
434 Blomkål kokt (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
434 Blomkål kokt (beräknat)	Folat	62	53
434 Blomkål kokt (beräknat)	Vitamin C	35	43
434 Blomkål kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,13
434 Blomkål kokt (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,04
434 Blomkål kokt (beräknat)	Kalium	285	237
435 Blomkålsstuvning (beräknat)	Vitamin C	23	28
435 Blomkålsstuvning (beräknat)	Folat	44	38
435 Blomkålsstuvning (beräknat)	Jod	44	
435 Blomkålsstuvning (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
435 Blomkålsstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,21	0,22
435 Blomkålsstuvning (beräknat)	Kalium	248	217
435 Blomkålsstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
435 Blomkålsstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,06
435 Blomkålsstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,1
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,06
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,06
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)	Kalium	198	171
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,1
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)	Jod	29	
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)	Vitamin B12	0,11	0,11
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)	Vitamin C	6	8
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)	Folat	34	30
437 Grönkålssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
437 Grönkålssoppa (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,08
437 Grönkålssoppa (beräknat)	Vitamin C	4	5
437 Grönkålssoppa (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
437 Grönkålssoppa (beräknat)	Folat	7	5
437 Grönkålssoppa (beräknat)	Jod	21	
437 Grönkålssoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,04	0,03
437 Grönkålssoppa (beräknat)	Kalium	104	84

437 Grönkålsoppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,07
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)	Kalium	161	142
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)	Jod	35	
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)	Vitamin B12	0,21	0,21
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)	Folat	33	30
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)	Vitamin C	11	13
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)	Vitamin D	0,16	0,16
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Kalium	370	340
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,13
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,33	0,27
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,15
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin C	3	5
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Folat	28	27
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Jod	73	
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,19	0,21
440 Grönsallat m vinägrettsås (beräknat)	Jod	53	
440 Grönsallat m vinägrettsås (beräknat)	β-Karoten	32	
441 Grönsallat gurka tomat m vinägrettsås (beräknat)	Jod	45	
441 Grönsallat gurka tomat m vinägrettsås (beräknat)	β-Karoten	184	
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	β-Karoten	400	
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Jod	28	
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	β-Karoten	471	
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Jod	25	
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräknat)	β-Karoten	263	
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräknat)	Jod	0	
445 Gurka färskinlagd (beräknat)	Jod	13	
446 Lök stekt (beräknat)	Jod	60	
446 Lök stekt (beräknat)	Tiamin	0,03	0,04
446 Lök stekt (beräknat)	Vitamin C	4	5
446 Lök stekt (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,04
446 Lök stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,16
447 Löksås (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
447 Löksås (beräknat)	Folat	7	6
447 Löksås (beräknat)	Jod	48	
447 Löksås (beräknat)	Vitamin B12	0,09	0,08
447 Löksås (beräknat)	Kalium	92	77
447 Löksås (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
447 Löksås (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
447 Löksås (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,23
447 Löksås (beräknat)	Vitamin C	1	2
448 Lök kokt (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
448 Lök kokt (beräknat)	Folat	14	12
448 Lök kokt (beräknat)	Vitamin C	3	4
448 Lök kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,11
448 Lök kokt (beräknat)	Kalium	159	133
450 Nässelsoppa (beräknat)	Jod	24	

450 Nässelsoppa (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
450 Nässelsoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,04	0,04
450 Nässelsoppa (beräknat)	Kalium	46	36
450 Nässelsoppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
450 Nässelsoppa (beräknat)	Vitamin D	0,12	0,11
450 Nässelsoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,02
450 Nässelsoppa (beräknat)	Vitamin C	1	1
450 Nässelsoppa (beräknat)	Folat	16	13
451 Paprika förvällad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
451 Paprika förvällad (beräknat)	Vitamin C	105	128
451 Paprika förvällad (beräknat)	Folat	49	42
451 Paprika förvällad (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,3
451 Paprika förvällad (beräknat)	Kalium	221	184
451 Paprika förvällad (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,05
451 Paprika förvällad (beräknat)	Jod	25	
452 Purjolök kokt (beräknat)	Vitamin C	9	11
452 Purjolök kokt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
452 Purjolök kokt (beräknat)	Folat	50	43
452 Purjolök kokt (beräknat)	Kalium	201	167
452 Purjolök kokt (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,05
452 Purjolök kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,15
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,08
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Riboflavin	0	0,01
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,12
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Jod	35	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Alkohol	0,2	0,1
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Tiamin	0,03	0,04
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Folat	20	20
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin C	17	23
454 Sparrisstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
454 Sparrisstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,06
454 Sparrisstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
454 Sparrisstuvning (beräknat)	Vitamin C	10	12
454 Sparrisstuvning (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
454 Sparrisstuvning (beräknat)	Folat	57	50
454 Sparrisstuvning (beräknat)	Jod	33	
454 Sparrisstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,21	0,22
454 Sparrisstuvning (beräknat)	Kalium	228	200
455 Spenat fräst (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,12
455 Spenat fräst (beräknat)	Jod	85	
455 Spenat fräst (beräknat)	Tiamin	0,04	0,05
455 Spenat fräst (beräknat)	Vitamin C	7	9
455 Spenat fräst (beräknat)	Vitamin D	0,01	0,01
455 Spenat fräst (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,11
456 Spenatstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,09	0,1
456 Spenatstuvning (beräknat)	Kalium	187	160
456 Spenatstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09
456 Spenatstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,07
456 Spenatstuvning (beräknat)	Vitamin C	4	5
456 Spenatstuvning (beräknat)	Folat	56	49

456 Spenatstuvning (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Jod	62	
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Tiamin	0,08	0,1
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Vitamin C	3	4
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,05
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,21
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Riboflavin	0,33	0,48
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vitamin C	1	2
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Folat	16	15
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Jod	45	
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,32	0,33
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Kalium	243	218
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,21
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,53	0,49
459 Champinjonsås (beräknat)	Vitamin C	1	1
459 Champinjonsås (beräknat)	Vitamin D	0,32	0,29
459 Champinjonsås (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,07
459 Champinjonsås (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,16
459 Champinjonsås (beräknat)	Kalium	199	166
459 Champinjonsås (beräknat)	Jod	72	
459 Champinjonsås (beräknat)	Vitamin B12	0,07	0,07
459 Champinjonsås (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
459 Champinjonsås (beräknat)	Folat	12	10
460 Tomatsallad m vinägrett (beräknat)	Jod	28	
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Kalium	215	178
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Jod	56	
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Alkohol	0,4	0,1
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vitamin C	6	7
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Folat	17	14
462 Tomatsalsa kall (beräknat)	Jod	65	
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,07
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,06
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)	Kalium	115	93
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)	Jod	0	
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)	Folat	9	7
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)	Vitamin C	10	12
465 Vitkål kokt (beräknat)	Kalium	201	167
465 Vitkål kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,12
465 Vitkål kokt (beräknat)	Vitamin C	21	25
465 Vitkål kokt (beräknat)	Folat	13	11
465 Vitkål kokt (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
466 Brunkål (beräknat)	Jod	28	
466 Brunkål (beräknat)	Vitamin B12	0,01	0,01

466 Brunkål (beräknat)	Tiamin	0,02	0,03
466 Brunkål (beräknat)	Folat	10	8
466 Brunkål (beräknat)	Vitamin C	9	16
466 Brunkål (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,02
466 Brunkål (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,1
466 Brunkål (beräknat)	Kalium	208	176
466 Brunkål (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Jod	28	
469 Aubergine kokt (beräknat)	Vitamin C	2	2
469 Aubergine kokt (beräknat)	Folat	19	16
469 Aubergine kokt (beräknat)	Jod	25	
469 Aubergine kokt (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
469 Aubergine kokt (beräknat)	Kalium	224	187
469 Aubergine kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
470 Aubergine stekt (beräknat)	Vitamin D	0,3	0,24
470 Aubergine stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,04
470 Aubergine stekt (beräknat)	Jod	83	
470 Aubergine stekt (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
470 Aubergine stekt (beräknat)	Vitamin C	2	2
471 Ärtor morötter kokta (beräknat)	Kalium	243	202
471 Ärtor morötter kokta (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,05
471 Ärtor morötter kokta (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,11
471 Ärtor morötter kokta (beräknat)	Vitamin C	10	12
471 Ärtor morötter kokta (beräknat)	Tiamin	0,16	0,14
471 Ärtor morötter kokta (beräknat)	Folat	30	26
472 Ärtor morötter stuvade (beräknat)	Kalium	135	118
472 Ärtor morötter stuvade (beräknat)	Jod	45	
472 Ärtor morötter stuvade (beräknat)	Vitamin B12	0,11	0,11
472 Ärtor morötter stuvade (beräknat)	Tiamin	0,09	0,08
472 Ärtor morötter stuvade (beräknat)	Folat	27	24
472 Ärtor morötter stuvade (beräknat)	Vitamin C	6	7
472 Ärtor morötter stuvade (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,06
472 Ärtor morötter stuvade (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,06
472 Ärtor morötter stuvade (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Jod	39	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Kalium	64	55
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,03
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Vitamin D	0,01	0,01
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Vitamin C	3	3
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Folat	15	13
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Kalium	152	126
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Jod	18	
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Folat	33	28
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Vitamin C	5	6
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,1
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Retinol	36	

479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vitamin D	0,14	0,13
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	β-Karoten	907	
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vitamin C	7	10
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Folat	21	17
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Jod	12	
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vitamin B12	0,18	0,19
506 Minestrõesoppa (beräknat)	Jod	14	
506 Minestrõesoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,02	0,02
506 Minestrõesoppa (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
506 Minestrõesoppa (beräknat)	Folat	18	15
506 Minestrõesoppa (beräknat)	Vitamin C	4	5
506 Minestrõesoppa (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,02
506 Minestrõesoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
506 Minestrõesoppa (beräknat)	Kalium	152	122
506 Minestrõesoppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	Kalium	128	100
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	Vitamin D	0,16	0,14
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,07
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	Folat	8	7
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	Vitamin C	8	9
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	Jod	36	
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	Vitamin B12	0,13	0,11
510 Får i kål (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
510 Får i kål (beräknat)	Kalium	183	133
510 Får i kål (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
510 Får i kål (beräknat)	Folat	7	6
510 Får i kål (beräknat)	Jod	28	
510 Får i kål (beräknat)	Vitamin B12	0,47	0,36
510 Får i kål (beräknat)	Vitamin C	10	12
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,11
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	Kalium	189	151
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	Vitamin D	0,19	0,16
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	Folat	6	6
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	Vitamin C	5	8
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	Socket totalt	0	
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	Jod	55	
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	Vitamin B12	0,22	0,21
512 Kålpudding (beräknat)	Jod	50	
512 Kålpudding (beräknat)	Vitamin B12	0,39	0,4
512 Kålpudding (beräknat)	Kalium	240	202
512 Kålpudding (beräknat)	Tiamin	0,09	0,1
512 Kålpudding (beräknat)	Folat	13	10
512 Kålpudding (beräknat)	Socket totalt	0	

512 Kålpudding (beräknat)	Vitamin C	6	10
512 Kålpudding (beräknat)	Vitamin D	0,22	0,17
512 Kålpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,16
512 Kålpudding (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Jod	32	
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Vitamin C	2	2
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Jod	37	
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,37
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Kalium	250	220
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Folat	17	15
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Vitamin C	3	4
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,2
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
529 Grekisk sallad (beräknat)	Jod	7	
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Jod	34	
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin B12	0,52	0,56
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Folat	35	29
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin D	0,44	0,25
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Kalium	234	215
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,18
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,08
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin C	3	4
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vitamin C	11	17
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Folat	42	35
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vitamin D	0,17	0,16
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Kalium	191	180
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,11
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,1
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Jod	36	
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vitamin B12	0,22	0,24
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Jod	22	
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Vitamin B12	0,37	0,38
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Kalium	214	192
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,15
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,16
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,26
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Vitamin C	8	12
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Folat	45	38
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Tiamin	0,12	0,13
635 Apelsinsallad (beräknat)	Jod	12	
638 Fruksallad (beräknat)	Jod	0	
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,1
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Kalium	121	118
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,36	0,35
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Folat	8	9

654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Socketer totalt	0	
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	β-Karoten	4	
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Vitamin C	0	0
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Jod	22	
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,35	0,37
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Retinol	23	
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Retinol	13	
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Vitamin B12	0,35	0,37
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Jod	25	
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Folat	8	8
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Socketer totalt	0	
655 Risgrynsgröt (beräknat)	β-Karoten	10	
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Vitamin C	0	0
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,27
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Kalium	119	116
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,1
655 Risgrynsgröt (beräknat)	Vitamin B12	0,03	0,04
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Vitamin C	0	0
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Folat	5	5
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Kalium	170	153
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
676 Grahamsgröt (beräknat)	Folat	6	5
676 Grahamsgröt (beräknat)	Kalium	63	46
676 Grahamsgröt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
676 Grahamsgröt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,08
677 Havregrynsgröt fullkorn (beräknat)	Folat	7	6
677 Havregrynsgröt fullkorn (beräknat)	Kalium	63	46
677 Havregrynsgröt fullkorn (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
677 Havregrynsgröt fullkorn (beräknat)	Vitamin C	0	0
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräknat)	Tiamin	0,13	0,12
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräknat)	Folat	9	9
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräknat)	Kalium	140	117
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräknat)	Jod	13	
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
681 Kornmjölsgröt (beräknat)	Kalium	58	42
681 Kornmjölsgröt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
681 Kornmjölsgröt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
681 Kornmjölsgröt (beräknat)	Folat	3	2
682 Mannagrynsgröt (beräknat)	Jod	28	
682 Mannagrynsgröt (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,53
682 Mannagrynsgröt (beräknat)	Kalium	161	159
682 Mannagrynsgröt (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
682 Mannagrynsgröt (beräknat)	Vitamin C	0	1
682 Mannagrynsgröt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
682 Mannagrynsgröt (beräknat)	Folat	11	12
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (beräknat)	Tiamin	0,09	0,07

683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (beräknat)	Folat	12	10
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (beräknat)	Vitamin C	0	0
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (beräknat)	Jod	24	
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,06
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (beräknat)	Kalium	140	106
684 Rågmjölsgrot (beräknat)	Folat	7	6
684 Rågmjölsgrot (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
684 Rågmjölsgrot (beräknat)	Kalium	68	49
684 Rågmjölsgrot (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
685 Stuvning vit (beräknat)	Vitamin D	0,56	0,54
685 Stuvning vit (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
685 Stuvning vit (beräknat)	Kalium	188	186
685 Stuvning vit (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,16
685 Stuvning vit (beräknat)	Jod	77	
685 Stuvning vit (beräknat)	Vitamin B12	0,59	0,62
685 Stuvning vit (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
685 Stuvning vit (beräknat)	Vitamin C	0	1
685 Stuvning vit (beräknat)	Folat	12	14
695 Havrevälling (beräknat)	Vitamin B12	0,35	0,37
695 Havrevälling (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
695 Havrevälling (beräknat)	Vitamin C	0	0
695 Havrevälling (beräknat)	Folat	9	10
695 Havrevälling (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,05
695 Havrevälling (beräknat)	Kalium	172	158
695 Havrevälling (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
696 Mannagrynsvälling (beräknat)	Jod	43	
696 Mannagrynsvälling (beräknat)	Vitamin B12	0,49	0,52
696 Mannagrynsvälling (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
696 Mannagrynsvälling (beräknat)	Folat	10	11
696 Mannagrynsvälling (beräknat)	Kalium	156	155
696 Mannagrynsvälling (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,13
696 Mannagrynsvälling (beräknat)	Vitamin C	0	1
732 Fattiga riddare (beräknat)	Vitamin D	0,82	0,68
732 Fattiga riddare (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,18
732 Fattiga riddare (beräknat)	Vitamin C	0	0
732 Fattiga riddare (beräknat)	Folat	23	23
732 Fattiga riddare (beräknat)	Jod	8	
732 Fattiga riddare (beräknat)	Tiamin	0,21	0,21
732 Fattiga riddare (beräknat)	Vitamin B12	0,35	0,38
732 Fattiga riddare (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,19
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,79	0,71
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,09
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,64
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Folat	24	21
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Jod	35	
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,14	0,11
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin C	0	1
734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,18

734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,07
734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin C	0	1
734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Folat	23	18
734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,79	0,5
734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,12	0,08
734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Jod	31	
734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,55	0,6
735 Ugnspannkaka (beräknat)	Jod	31	
735 Ugnspannkaka (beräknat)	Vitamin B12	0,55	0,59
735 Ugnspannkaka (beräknat)	Tiamin	0,12	0,08
735 Ugnspannkaka (beräknat)	Folat	23	18
735 Ugnspannkaka (beräknat)	Vitamin C	0	1
735 Ugnspannkaka (beräknat)	Vitamin D	0,72	0,43
735 Ugnspannkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,07
735 Ugnspannkaka (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,18
736 Våfflor äggvåfflor (beräknat)	Jod	29	
736 Våfflor äggvåfflor (beräknat)	Vitamin B12	0,41	0,45
736 Våfflor äggvåfflor (beräknat)	Tiamin	0,16	0,13
736 Våfflor äggvåfflor (beräknat)	Folat	18	16
736 Våfflor äggvåfflor (beräknat)	Vitamin D	1,21	1,01
736 Våfflor äggvåfflor (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,1
736 Våfflor äggvåfflor (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,14
736 Våfflor äggvåfflor (beräknat)	Vitamin C	0	1
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)	Vitamin C	0	1
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)	β-Karoten	149	
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)	Folat	9	8
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)	Vitamin D	0,43	0,36
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,08
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,06
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)	Retinol	177	
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)	Jod	4	
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)	Tiamin	0,14	0,11
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)	Vitamin B12	0,14	0,15
739 Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,11
739 Fläskpannkaka (beräknat)	Kalium	171	161
739 Fläskpannkaka (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,17
739 Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin D	0,64	0,42
739 Fläskpannkaka (beräknat)	Tiamin	0,16	0,13
739 Fläskpannkaka (beräknat)	Folat	19	15
739 Fläskpannkaka (beräknat)	Jod	26	
739 Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin B12	0,52	0,56
739 Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin C	0	0
747 Crêpefyllning spenat fetaost skinka Cottage cheese (beräknat)	Jod	57	
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Jod	21	
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vitamin B12	0,72	0,73
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Kalium	180	168
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,17
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,38
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vitamin C	1	1

748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Folat	19	17
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Socket totalt	0	
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Alkohol	0,1	0,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Tiamin	0,12	0,11
752 Pajskal gräddat (beräknat)	Jod	53	
752 Pajskal gräddat (beräknat)	Tiamin	0,24	0,15
752 Pajskal gräddat (beräknat)	Folat	12	7
752 Pajskal gräddat (beräknat)	Retinol	92	
752 Pajskal gräddat (beräknat)	Vitamin D	1,95	0,88
752 Pajskal gräddat (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,09
752 Pajskal gräddat (beräknat)	β-Karoten	59	
752 Pajskal gräddat (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,06
754 Pirog u fyllning gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,08
754 Pirog u fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,1
754 Pirog u fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin D	2,03	0,91
754 Pirog u fyllning gräddad (beräknat)	β-Karoten	59	
754 Pirog u fyllning gräddad (beräknat)	Tiamin	0,25	0,15
754 Pirog u fyllning gräddad (beräknat)	Folat	17	11
754 Pirog u fyllning gräddad (beräknat)	Jod	29	
754 Pirog u fyllning gräddad (beräknat)	Retinol	108	
754 Pirog u fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin B12	0,09	0,1
755 Smulpajdeg gräddad (beräknat)	Jod	1	
755 Smulpajdeg gräddad (beräknat)	Retinol	83	
755 Smulpajdeg gräddad (beräknat)	Tiamin	0,27	0,16
755 Smulpajdeg gräddad (beräknat)	Folat	15	9
755 Smulpajdeg gräddad (beräknat)	Vitamin D	1,75	0,79
755 Smulpajdeg gräddad (beräknat)	β-Karoten	53	
755 Smulpajdeg gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,06
755 Smulpajdeg gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,09
756 Paj köttfärs (beräknat)	Jod	31	
756 Paj köttfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,58	0,59
756 Paj köttfärs (beräknat)	Tiamin	0,1	0,08
756 Paj köttfärs (beräknat)	Folat	16	13
756 Paj köttfärs (beräknat)	Retinol	60	
756 Paj köttfärs (beräknat)	Vitamin D	0,66	0,31
756 Paj köttfärs (beräknat)	β-Karoten	100	
756 Paj köttfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,17
756 Paj köttfärs (beräknat)	Kalium	214	190
756 Paj köttfärs (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,14
756 Paj köttfärs (beräknat)	Vitamin C	4	6
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin C	10	14
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	β-Karoten	81	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Folat	19	16
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin D	0,67	0,37
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin B6	0,3	0,28
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Kalium	220	204
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,11
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Retinol	69	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Alkohol	0,4	0,1
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Jod	40	

757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Tiamin	0,14	0,1
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin B12	0,14	0,14
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	β-Karoten	70	
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vitamin C	3	4
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Folat	29	20
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Tiamin	0,16	0,11
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Jod	48	
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Retinol	32	
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vitamin B12	0,42	0,43
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Kalium	276	257
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vitamin D	0,47	0,23
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vitamin B6	0,21	0,18
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,13
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Kalium	212	192
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,14
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin D	0,48	0,44
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Tiamin	0,14	0,11
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Folat	25	17
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Jod	31	
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin B12	0,53	0,46
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin C	2	3
768 Paj lax spenat (beräknat)	Jod	36	
768 Paj lax spenat (beräknat)	Retinol	55	
768 Paj lax spenat (beräknat)	Vitamin B12	1,52	1,19
768 Paj lax spenat (beräknat)	Kalium	282	270
768 Paj lax spenat (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,15
768 Paj lax spenat (beräknat)	Vitamin D	2,02	1,6
768 Paj lax spenat (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,15
768 Paj lax spenat (beräknat)	β-Karoten	658	
768 Paj lax spenat (beräknat)	Vitamin C	4	5
768 Paj lax spenat (beräknat)	Folat	38	32
768 Paj lax spenat (beräknat)	Tiamin	0,13	0,11
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Tiamin	0,13	0,09
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Folat	25	17
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Vitamin C	1	2
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Socket totalt	0	
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Jod	48	
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Vitamin B12	1,07	1,09
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,09
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Kalium	115	107
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,17
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Tiamin	0,13	0,12
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Folat	12	12
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vitamin C	1	1
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Socket totalt	0	
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Jod	40	
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,81	0,82
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,06
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Retinol	69	45

770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,7	0,38
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	β-Karoten	67	52
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,09
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Kalium	182	171
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,1
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Jod	25	
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Vitamin B12	0,33	0,35
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Vitamin C	3	4
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Folat	22	15
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Tiamin	0,11	0,08
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Kalium	173	155
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,09
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Vitamin C	2	3
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Tiamin	0,14	0,09
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Folat	27	17
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Jod	40	
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Vitamin B12	0,26	0,27
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdost (berä	Vitamin B6	0,18	0,18
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdost (berä	Vitamin C	4	6
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdost (berä	Tiamin	0,13	0,12
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdost (berä	Folat	24	23
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdost (berä	Jod	30	
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdost (berä	Kalium	312	293
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdost (berä	Riboflavin	0,23	0,23
796 Paj ost skinka (beräknat)	Kalium	159	149
796 Paj ost skinka (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,16
796 Paj ost skinka (beräknat)	Vitamin D	1,02	0,55
796 Paj ost skinka (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,12
796 Paj ost skinka (beräknat)	Retinol	94	
796 Paj ost skinka (beräknat)	Folat	20	16
796 Paj ost skinka (beräknat)	Jod	28	
796 Paj ost skinka (beräknat)	Tiamin	0,14	0,11
796 Paj ost skinka (beräknat)	Vitamin B12	0,56	0,59
796 Paj ost skinka (beräknat)	Vitamin C	1	1
796 Paj ost skinka (beräknat)	β-Karoten	39	
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Kalium	149	149
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Vitamin D	0,48	0,48
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,17
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Folat	24	25
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Socket totalt	0	
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Tiamin	0,12	0,12
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Jod	28	
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,59
834 Hirs fullkorn kokt (beräknat)	Kalium	43	31
834 Hirs fullkorn kokt (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,05
834 Hirs fullkorn kokt (beräknat)	Tiamin	0,14	0,1
834 Hirs fullkorn kokt (beräknat)	Folat	4	4

835 Majsgryn polenta kokt (beräknat)	Jod	30	
835 Majsgryn polenta kokt (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
835 Majsgryn polenta kokt (beräknat)	Folat	1	1
835 Majsgryn polenta kokt (beräknat)	Kalium	23	16
835 Majsgryn polenta kokt (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
836 Apelsinris (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
836 Apelsinris (beräknat)	Vitamin C	23	23
836 Apelsinris (beräknat)	Folat	17	18
836 Apelsinris (beräknat)	Socker totalt	0	
836 Apelsinris (beräknat)	Jod	13	
836 Apelsinris (beräknat)	Retinol	28	
836 Apelsinris (beräknat)	Vitamin B12	0,19	0,2
836 Apelsinris (beräknat)	Vitamin D	0,14	0,14
836 Apelsinris (beräknat)	Kalium	133	131
836 Apelsinris (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
836 Apelsinris (beräknat)	β-Karoten	41	
838 Ris à la Malta (beräknat)	Jod	22	
838 Ris à la Malta (beräknat)	Retinol	50	
838 Ris à la Malta (beräknat)	Vitamin B12	0,34	0,35
838 Ris à la Malta (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
838 Ris à la Malta (beräknat)	Folat	7	8
838 Ris à la Malta (beräknat)	Vitamin C	0	0
838 Ris à la Malta (beräknat)	Socker totalt	0	
838 Ris à la Malta (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,24
838 Ris à la Malta (beräknat)	β-Karoten	42	
838 Ris à la Malta (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
838 Ris à la Malta (beräknat)	Kalium	112	110
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Jod	24	
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,45
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Folat	12	10
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Socker totalt	0	
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Retinol	70	
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Kalium	118	116
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Vitamin D	0,52	0,34
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	β-Karoten	36	
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,12
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)	Vitamin C	0	0
842 Paella (beräknat)	Summa mättad	1,6	0,3
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0
842 Paella (beräknat)	Aska	1,5	0,3
842 Paella (beräknat)	Järn	1,08	0,18
842 Paella (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,03
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,2	0,2
842 Paella (beräknat)	DPA (Fettsyra 2	0	0
842 Paella (beräknat)	Disackarider	0,1	0
842 Paella (beräknat)	Energi (kJ)	617	102
842 Paella (beräknat)	Fosfor	147	24

842 Paella (beräknat)	Magnesium	21	3
842 Paella (beräknat)	Vitamin D	0,54	0,05
842 Paella (beräknat)	β-Karoten	63	10
842 Paella (beräknat)	Salt	0,8	0,2
842 Paella (beräknat)	Fibrer	0,4	0,1
842 Paella (beräknat)	Kalium	140	13
842 Paella (beräknat)	Selen	13,9	2,3
842 Paella (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,02
842 Paella (beräknat)	Summa fleromä	0,9	0,1
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,6	0,4
842 Paella (beräknat)	Monosackaride	0,5	0,1
842 Paella (beräknat)	Niacin	3,2	0,5
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,6	0,1
842 Paella (beräknat)	DHA (Fettsyra 2	0,1	0
842 Paella (beräknat)	Sackaros	0,1	0
842 Paella (beräknat)	Energi (kcal)	147	24
842 Paella (beräknat)	Kalcium	17	3
842 Paella (beräknat)	Vitamin E	1,7	0,3
842 Paella (beräknat)	Tiamin	0,05	0,01
842 Paella (beräknat)	Folat	16	2
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,3	0,1
842 Paella (beräknat)	EPA (Fettsyra 20	0,1	0
842 Paella (beräknat)	Protein	11	1,8
842 Paella (beräknat)	Jod	40	
842 Paella (beräknat)	Retinol	27	4
842 Paella (beräknat)	Vitamin B12	1,34	0,21
842 Paella (beräknat)	Summa enkelor	3,1	0,5
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
842 Paella (beräknat)	Kolesterol	37,1	6,1
842 Paella (beräknat)	Vatten	69,1	94,9
842 Paella (beräknat)	Fett	6	1
842 Paella (beräknat)	Natrium	313	67
842 Paella (beräknat)	Vitamin C	7	1
842 Paella (beräknat)	Socket totalt	0	
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,3	0,1
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
842 Paella (beräknat)	Kolhydrater	12	2
842 Paella (beräknat)	Zink	1,13	0,19
842 Paella (beräknat)	Vitamin A	32	5
842 Paella (beräknat)	Niacinekvivalen	5,2	0,9
853 Stuvade makaroner (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
853 Stuvade makaroner (beräknat)	Folat	10	11
853 Stuvade makaroner (beräknat)	Vitamin C	0	0
853 Stuvade makaroner (beräknat)	Vitamin B12	0,42	0,44
853 Stuvade makaroner (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,16
853 Stuvade makaroner (beräknat)	Kalium	143	143
856 Makaronipudding (beräknat)	Kalium	123	115
856 Makaronipudding (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,15
856 Makaronipudding (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08

856 Makaronipudding (beräknat)	Jod	39	
856 Makaronipudding (beräknat)	Vitamin B12	0,42	0,45
856 Makaronipudding (beräknat)	Vitamin C	1	1
856 Makaronipudding (beräknat)	Tiamin	0,08	0,08
856 Makaronipudding (beräknat)	Folat	15	13
856 Makaronipudding (beräknat)	Vitamin D	0,32	0,22
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,05
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,07
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Vitamin C	2	3
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Folat	9	8
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Jod	23	
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Vitamin B12	0,22	0,18
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Kalium	145	114
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
866 Lasagne vegetarisk spenat chèvre (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
866 Lasagne vegetarisk spenat chèvre (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,17
866 Lasagne vegetarisk spenat chèvre (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
866 Lasagne vegetarisk spenat chèvre (beräknat)	Folat	30	25
866 Lasagne vegetarisk spenat chèvre (beräknat)	Vitamin C	2	3
866 Lasagne vegetarisk spenat chèvre (beräknat)	Vitamin B12	0,22	0,23
867 Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Jod	45	
867 Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Vitamin B12	0,38	0,41
867 Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
867 Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Folat	17	15
867 Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Vitamin C	1	1
867 Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Vitamin D	0,3	0,19
867 Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
867 Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,05
892 Bruna bönor kokta (beräknat)	Tiamin	0,11	0,1
892 Bruna bönor kokta (beräknat)	Folat	82	70
892 Bruna bönor kokta (beräknat)	Jod	21	
892 Bruna bönor kokta (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
892 Bruna bönor kokta (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,06
892 Bruna bönor kokta (beräknat)	Kalium	259	216
896 Gula ärter kokta m salt (beräknat)	Tiamin	0,19	0,16
896 Gula ärter kokta m salt (beräknat)	Folat	8	6
896 Gula ärter kokta m salt (beräknat)	Vitamin C	0	0
896 Gula ärter kokta m salt (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
896 Gula ärter kokta m salt (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,02
896 Gula ärter kokta m salt (beräknat)	Kalium	302	252
898 Chili con carne (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,07
898 Chili con carne (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,1
898 Chili con carne (beräknat)	Vitamin C	8	10
898 Chili con carne (beräknat)	Folat	17	15
898 Chili con carne (beräknat)	Jod	19	
898 Chili con carne (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
898 Chili con carne (beräknat)	Vitamin B12	0,21	0,16
898 Chili con carne (beräknat)	Kalium	235	184
898 Chili con carne (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,05

902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Jod	9	
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Folat	75	72
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Kalium	268	241
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Vitamin D	0,12	0,11
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,11
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Vitamin C	10	12
903 Linsoppa (beräknat)	Vitamin C	2	2
903 Linsoppa (beräknat)	Folat	28	27
903 Linsoppa (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,03
903 Linsoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
903 Linsoppa (beräknat)	Kalium	173	161
903 Linsoppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
903 Linsoppa (beräknat)	Jod	28	
903 Linsoppa (beräknat)	Tiamin	0,08	0,08
904 Ärtsoppa vegetarisk (beräknat)	Vitamin C	1	1
904 Ärtsoppa vegetarisk (beräknat)	Folat	10	8
904 Ärtsoppa vegetarisk (beräknat)	Tiamin	0,13	0,11
904 Ärtsoppa vegetarisk (beräknat)	Jod	26	
904 Ärtsoppa vegetarisk (beräknat)	Kalium	241	199
904 Ärtsoppa vegetarisk (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
904 Ärtsoppa vegetarisk (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
915 Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,44	0,36
915 Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,21
915 Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Vitamin C	4	5
915 Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Jod	86	
915 Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,14	0,16
915 Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Tiamin	0,09	0,12
915 Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09
916 Sojakorv stekt (beräknat)	Kalium	218	153
916 Sojakorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,04
916 Sojakorv stekt (beräknat)	Vitamin C	17	21
916 Sojakorv stekt (beräknat)	Folat	38	43
919 Kikärtsbiffar falafel friterade (beräknat)	Tiamin	0,07	0,09
919 Kikärtsbiffar falafel friterade (beräknat)	Vitamin C	3	4
919 Kikärtsbiffar falafel friterade (beräknat)	Jod	89	
919 Kikärtsbiffar falafel friterade (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,13
919 Kikärtsbiffar falafel friterade (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,03
1014 Nöt biff ryggbiff stekt (beräknat)	Jod	16	
1014 Nöt biff ryggbiff stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,31	1,23
1014 Nöt biff ryggbiff stekt (beräknat)	Kalium	389	272
1014 Nöt biff ryggbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,58	0,47
1014 Nöt biff ryggbiff stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,45	0,28
1014 Nöt biff ryggbiff stekt (beräknat)	Folat	11	12
1016 Gris kassler kotlettrad rökt stekt el värmd (beräknat)	Folat	2	2
1016 Gris kassler kotlettrad rökt stekt el värmd (beräknat)	Vitamin B12	0,78	0,73
1016 Gris kassler kotlettrad rökt stekt el värmd (beräknat)	Kalium	337	236
1016 Gris kassler kotlettrad rökt stekt el värmd (beräknat)	Vitamin D	0,61	0,49
1016 Gris kassler kotlettrad rökt stekt el värmd (beräknat)	Vitamin B6	0,34	0,22

1017 Nöt entrecôte stekt (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,07
1017 Nöt entrecôte stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,35	0,22
1017 Nöt entrecôte stekt (beräknat)	Kalium	372	261
1017 Nöt entrecôte stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,64	0,6
1017 Nöt entrecôte stekt (beräknat)	Folat	5	6
1018 Gris bog stekt (beräknat)	Vitamin D	0,68	0,54
1018 Gris bog stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,49	0,31
1018 Gris bog stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,56
1018 Gris bog stekt (beräknat)	Folat	5	6
1018 Gris bog stekt (beräknat)	Kalium	444	311
1019 Gris fläskkött kokt (beräknat)	Kalium	383	239
1019 Gris fläskkött kokt (beräknat)	Jod	25	
1019 Gris fläskkött kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,51	0,4
1019 Gris fläskkött kokt (beräknat)	Tiamin	0,65	0,46
1019 Gris fläskkött kokt (beräknat)	Folat	3	3
1019 Gris fläskkött kokt (beräknat)	Vitamin D	0,66	0,52
1019 Gris fläskkött kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,28	0,31
1020 Gris sidfläsk rimmat stekt (beräknat)	Kalium	271	190
1020 Gris sidfläsk rimmat stekt (beräknat)	Vitamin D	0,68	0,55
1020 Gris sidfläsk rimmat stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,32	0,2
1020 Gris sidfläsk rimmat stekt (beräknat)	Folat	2	2
1020 Gris sidfläsk rimmat stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,46	0,43
1022 Gris fläsk ben m kött kokt (beräknat)	Kalium	363	227
1022 Gris fläsk ben m kött kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,31	0,34
1022 Gris fläsk ben m kött kokt (beräknat)	Jod	49	
1022 Gris fläsk ben m kött kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,51	0,4
1022 Gris fläsk ben m kött kokt (beräknat)	Tiamin	0,74	0,53
1022 Gris fläsk ben m kött kokt (beräknat)	Folat	6	5
1022 Gris fläsk ben m kött kokt (beräknat)	Vitamin D	0,66	0,53
1023 Gris fläsk filé skivor stekt (beräknat)	Kalium	446	312
1023 Gris fläsk filé skivor stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,52	0,32
1023 Gris fläsk filé skivor stekt (beräknat)	Vitamin D	0,68	0,55
1023 Gris fläsk filé skivor stekt (beräknat)	Folat	3	3
1023 Gris fläsk filé skivor stekt (beräknat)	Jod	13	
1023 Gris fläsk filé skivor stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,73	0,68
1024 Gris fläsk karré skivor stekt (beräknat)	Jod	13	
1024 Gris fläsk karré skivor stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,64	0,6
1024 Gris fläsk karré skivor stekt (beräknat)	Folat	6	7
1024 Gris fläsk karré skivor stekt (beräknat)	Vitamin D	0,67	0,54
1024 Gris fläsk karré skivor stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,51	0,32
1024 Gris fläsk karré skivor stekt (beräknat)	Kalium	383	268
1025 Gris fläsk kotlett stekt (beräknat)	Jod	13	
1025 Gris fläsk kotlett stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,64	0,6
1025 Gris fläsk kotlett stekt (beräknat)	Folat	6	7
1025 Gris fläsk kotlett stekt (beräknat)	Vitamin D	0,67	0,53
1025 Gris fläsk kotlett stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,5	0,31
1025 Gris fläsk kotlett stekt (beräknat)	Kalium	381	267
1027 Gris fläsk lägg u svål kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,46	0,35
1027 Gris fläsk lägg u svål kokt (beräknat)	Tiamin	0,75	0,53
1027 Gris fläsk lägg u svål kokt (beräknat)	Folat	2	2

1027 Gris fläsk lägg u svål kokt (beräknat)	Vitamin D	0,67	0,54
1027 Gris fläsk lägg u svål kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,32	0,35
1027 Gris fläsk lägg u svål kokt (beräknat)	Kalium	424	265
1028 Gris fläsk kött grillat (beräknat)	Jod	13	
1028 Gris fläsk kött grillat (beräknat)	Tiamin	0,65	0,74
1028 Gris fläsk kött grillat (beräknat)	Kalium	400	300
1028 Gris fläsk kött grillat (beräknat)	Vitamin D	0,66	0,59
1028 Gris fläsk kött grillat (beräknat)	Riboflavin	0,26	0,28
1028 Gris fläsk kött grillat (beräknat)	Vitamin B6	0,46	0,54
1029 Rullsylta (beräknat)	Tiamin	0,58	0,41
1029 Rullsylta (beräknat)	Folat	3	3
1029 Rullsylta (beräknat)	Vitamin D	0,67	0,54
1029 Rullsylta (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,28
1029 Rullsylta (beräknat)	Kalium	345	216
1029 Rullsylta (beräknat)	Vitamin B12	0,43	0,33
1030 Gris fötter kokta (beräknat)	Folat	3	3
1030 Gris fötter kokta (beräknat)	Jod	48	
1030 Gris fötter kokta (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1030 Gris fötter kokta (beräknat)	Vitamin B12	0,45	0,35
1030 Gris fötter kokta (beräknat)	Kalium	304	190
1030 Gris fötter kokta (beräknat)	Vitamin D	0,66	0,52
1030 Gris fötter kokta (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,2
1031 Hare stek stekt (beräknat)	Vitamin D	0,45	0,36
1031 Hare stek stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,29	0,18
1031 Hare stek stekt (beräknat)	Kalium	393	275
1031 Hare stek stekt (beräknat)	Jod	11	
1031 Hare stek stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,98	0,92
1031 Hare stek stekt (beräknat)	Folat	5	5
1032 Kalv filé stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,38	0,24
1032 Kalv filé stekt (beräknat)	Kalium	435	305
1032 Kalv filé stekt (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,28
1032 Kalv filé stekt (beräknat)	Folat	4	5
1032 Kalv filé stekt (beräknat)	Jod	16	
1032 Kalv filé stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,22	1,15
1033 Kalv kotlett stekt (beräknat)	Kalium	374	262
1033 Kalv kotlett stekt (beräknat)	Jod	16	
1033 Kalv kotlett stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,22	1,14
1033 Kalv kotlett stekt (beräknat)	Folat	4	5
1033 Kalv kotlett stekt (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,28
1033 Kalv kotlett stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,37	0,23
1034 Kalv kött kokt (beräknat)	Jod	24	
1034 Kalv kött kokt (beräknat)	Vitamin B12	1,07	0,83
1034 Kalv kött kokt (beräknat)	Kalium	421	263
1034 Kalv kött kokt (beräknat)	Vitamin D	0,38	0,3
1034 Kalv kött kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,28
1034 Kalv kött kokt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,05
1034 Kalv kött kokt (beräknat)	Folat	4	4
1035 Kalv stek stekt (beräknat)	Folat	4	5
1035 Kalv stek stekt (beräknat)	Jod	16	
1035 Kalv stek stekt (beräknat)	Kalium	434	304

1035 Kalv stek stekt (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,28
1035 Kalv stek stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,38	0,23
1035 Kalv stek stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,22	1,14
1036 Lamm kotlett stekt (beräknat)	Folat	1	1
1036 Lamm kotlett stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,82	0,76
1036 Lamm kotlett stekt (beräknat)	Kalium	302	211
1036 Lamm kotlett stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,27	0,17
1037 Lamm stek stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,31	0,2
1037 Lamm stek stekt (beräknat)	Kalium	402	282
1037 Lamm stek stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,44	1,35
1037 Lamm stek stekt (beräknat)	Folat	1	1
1038 Nöt högrek kokt (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,07
1038 Nöt högrek kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,17
1038 Nöt högrek kokt (beräknat)	Vitamin B12	1,24	0,95
1038 Nöt högrek kokt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1038 Nöt högrek kokt (beräknat)	Folat	5	4
1038 Nöt högrek kokt (beräknat)	Kalium	360	225
1039 Nöt stek el grytstek kokt (beräknat)	Kalium	410	256
1039 Nöt stek el grytstek kokt (beräknat)	Jod	24	
1039 Nöt stek el grytstek kokt (beräknat)	Vitamin B12	1	0,77
1039 Nöt stek el grytstek kokt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,05
1039 Nöt stek el grytstek kokt (beräknat)	Folat	12	11
1039 Nöt stek el grytstek kokt (beräknat)	Vitamin D	0,64	0,51
1039 Nöt stek el grytstek kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,28	0,31
1042 Nöt oxbringa rimmad kokt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,04
1042 Nöt oxbringa rimmad kokt (beräknat)	Folat	10	10
1042 Nöt oxbringa rimmad kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,88	0,68
1042 Nöt oxbringa rimmad kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,21
1042 Nöt oxbringa rimmad kokt (beräknat)	Kalium	307	192
1042 Nöt oxbringa rimmad kokt (beräknat)	Vitamin D	1,23	0,98
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)	Vitamin C	2	2
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,23
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,4	0,26
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,21
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)	Kalium	382	273
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)	Jod	13	
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,33	1,14
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)	Folat	9	10
1044 Nöt rostbiff ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,39	0,47
1044 Nöt rostbiff ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,09	0,11
1044 Nöt rostbiff ugnsstekt (beräknat)	Kalium	385	288
1044 Nöt rostbiff ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,22	0,23
1045 Gris revbensspjäll ugnsstekt grillat (beräknat)	Kalium	359	272
1045 Gris revbensspjäll ugnsstekt grillat (beräknat)	Riboflavin	0,31	0,33
1045 Gris revbensspjäll ugnsstekt grillat (beräknat)	Vitamin D	0,6	0,54
1045 Gris revbensspjäll ugnsstekt grillat (beräknat)	Vitamin B6	0,45	0,54
1045 Gris revbensspjäll ugnsstekt grillat (beräknat)	Jod	11	
1045 Gris revbensspjäll ugnsstekt grillat (beräknat)	Folat	7	7
1045 Gris revbensspjäll ugnsstekt grillat (beräknat)	Tiamin	0,68	0,77

1047 Rådjur kött ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,24	0,27
1047 Rådjur kött ugnsstekt (beräknat)	Kalium	435	326
1047 Rådjur kött ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,48	0,51
1047 Rådjur kött ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,47	0,56
1048 Ren kött kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,27	0,3
1048 Ren kött kokt (beräknat)	Kalium	417	261
1048 Ren kött kokt (beräknat)	Tiamin	0,27	0,19
1048 Ren kött kokt (beräknat)	Folat	1	1
1048 Ren kött kokt (beräknat)	Vitamin B12	2,34	1,8
1049 Ren kött ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,47	0,5
1049 Ren kött ugnsstekt (beräknat)	Kalium	429	322
1049 Ren kött ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,5	0,6
1049 Ren kött ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,29	0,34
1050 Älg stek ugnsstekt el grillad (beräknat)	Tiamin	0,16	0,18
1050 Älg stek ugnsstekt el grillad (beräknat)	Vitamin B6	0,47	0,56
1050 Älg stek ugnsstekt el grillad (beräknat)	Kalium	443	332
1050 Älg stek ugnsstekt el grillad (beräknat)	Riboflavin	0,41	0,44
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Alkohol	0,1	0
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Folat	6	6
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin C	1	1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Jod	41	
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin B12	0,56	0,53
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,14
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Kalium	246	191
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,17
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)	Vitamin C	1	1
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)	Vitamin D	0,4	0,32
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,11
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,06
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)	Kalium	161	133
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)	Jod	32	
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)	Vitamin B12	0,22	0,21
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)	Tiamin	0,14	0,14
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)	Folat	5	5
1064 Rimmat sidfläsk gris panerat stekt (beräknat)	Vitamin D	0,98	0,79
1064 Rimmat sidfläsk gris panerat stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,17
1064 Rimmat sidfläsk gris panerat stekt (beräknat)	Folat	13	13
1064 Rimmat sidfläsk gris panerat stekt (beräknat)	Jod	69	
1064 Rimmat sidfläsk gris panerat stekt (beräknat)	Tiamin	0,31	0,31
1064 Rimmat sidfläsk gris panerat stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,44	0,44
1064 Rimmat sidfläsk gris panerat stekt (beräknat)	Kalium	233	175
1064 Rimmat sidfläsk gris panerat stekt (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,14
1065 Gris fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Kalium	322	235
1065 Gris fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,3	0,29
1065 Gris fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	0,93	0,75
1065 Gris fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,4	0,26
1065 Gris fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Jod	59	
1065 Gris fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,58	0,56

1065 Gris fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Folat	15	15
1065 Gris fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,6	0,59
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fibrer	0,5	0,4
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Kalium	342	269
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Selen	11,6	12,3
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Riboflavin	0,21	0,23
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Summa fleromä	2	2,1
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,3	4,8
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Monosackaride	0,3	0,1
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Niacin	7,1	8
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Summa mättad	1,8	2
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,5
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Aska	2,6	2,5
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Järn	1,45	1,59
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Vitamin B6	0,39	0,27
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,2	1,2
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	DPA (Fettsyra 2	0	0
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Disackarider	0,3	0,2
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Energi (kJ)	782	837
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fosfor	174	191
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Magnesium	28	31
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Vitamin D	0,83	0,76
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	β-Karoten	11	12
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Salt	1,5	1,4
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Summa enkelor	4,7	5,1
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Kolesterol	69,3	75,3
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Vatten	62	59,6
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fett	9,2	9,9
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Natrium	596	570
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Vitamin C	5	0
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:	0	0
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Kolhydrater	7,5	7,4
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Zink	1,76	1,92
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Vitamin A	42	45
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Niacinekvivalen	10,5	11,8
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,4	1,5
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	DHA (Fettsyra 2	0,1	0
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Sackaros	0,2	0
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Energi (kcal)	187	200
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Kalcium	19	15
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Vitamin E	2,2	2,4
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Tiamin	0,51	0,57
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Folat	12	12
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,5	0,6
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)	EPA (Fettsyra 20	0	0

1066	Wienerschnitzel gris (beräknat)	Protein	18,2	20,1
1066	Wienerschnitzel gris (beräknat)	Jod	55	
1066	Wienerschnitzel gris (beräknat)	Retinol	41	44
1066	Wienerschnitzel gris (beräknat)	Vitamin B12	0,88	0,59
1066	Wienerschnitzel gris (beräknat)	Fullkorn totalt	1	1
1068	Gulasch nötkött (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,06
1068	Gulasch nötkött (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,03
1068	Gulasch nötkött (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,13
1068	Gulasch nötkött (beräknat)	Kalium	226	166
1068	Gulasch nötkött (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1068	Gulasch nötkött (beräknat)	Folat	16	14
1068	Gulasch nötkött (beräknat)	Jod	19	
1068	Gulasch nötkött (beräknat)	Vitamin B12	0,38	0,29
1068	Gulasch nötkött (beräknat)	Vitamin C	19	23
1072	Kalvläggs gryta typ Osso buco (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
1072	Kalvläggs gryta typ Osso buco (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,13
1072	Kalvläggs gryta typ Osso buco (beräknat)	Kalium	251	184
1072	Kalvläggs gryta typ Osso buco (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,09
1072	Kalvläggs gryta typ Osso buco (beräknat)	Alkohol	1,2	0,4
1072	Kalvläggs gryta typ Osso buco (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1072	Kalvläggs gryta typ Osso buco (beräknat)	Folat	10	9
1072	Kalvläggs gryta typ Osso buco (beräknat)	Vitamin C	3	4
1072	Kalvläggs gryta typ Osso buco (beräknat)	Jod	22	
1072	Kalvläggs gryta typ Osso buco (beräknat)	Vitamin B12	0,32	0,25
1073	Köttssoppa nötkött (beräknat)	Kalium	143	107
1073	Köttssoppa nötkött (beräknat)	Jod	27	
1073	Köttssoppa nötkött (beräknat)	Vitamin B12	0,18	0,14
1073	Köttssoppa nötkött (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1073	Köttssoppa nötkött (beräknat)	Folat	20	17
1073	Köttssoppa nötkött (beräknat)	Vitamin C	4	5
1073	Köttssoppa nötkött (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,05
1073	Köttssoppa nötkött (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
1073	Köttssoppa nötkött (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
1075	Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin D	0,13	0,12
1075	Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,1
1075	Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Kalium	253	191
1075	Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,08
1075	Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Alkohol	2,5	0,9
1075	Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Tiamin	0,06	0,04
1075	Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin C	6	7
1075	Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Folat	13	11
1075	Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Jod	19	
1075	Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin B12	0,62	0,48
1078	Pepparrottskött nötkött lök morötter sås (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1078	Pepparrottskött nötkött lök morötter sås (beräknat)	Folat	6	6
1078	Pepparrottskött nötkött lök morötter sås (beräknat)	Jod	10	
1078	Pepparrottskött nötkött lök morötter sås (beräknat)	Vitamin B12	0,63	0,49
1078	Pepparrottskött nötkött lök morötter sås (beräknat)	Vitamin C	5	5
1078	Pepparrottskött nötkött lök morötter sås (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1078	Pepparrottskött nötkött lök morötter sås (beräknat)	Vitamin D	0,13	0,11

1078 Pepparrotskött nötkött lök morötter sås (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,11
1078 Pepparrotskött nötkött lök morötter sås (beräknat)	Kalium	228	159
1080 Renskav brynt (beräknat)	Jod	54	
1080 Renskav brynt (beräknat)	Retinol	32	20
1080 Renskav brynt (beräknat)	Vitamin B12	2,03	1,91
1080 Renskav brynt (beräknat)	Kalium	297	208
1080 Renskav brynt (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,16
1080 Renskav brynt (beräknat)	Vitamin D	0,49	0,39
1080 Renskav brynt (beräknat)	β-Karoten	17	9
1080 Renskav brynt (beräknat)	Folat	1	2
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Tiamin	0,07	0,05
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Folat	9	8
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Jod	54	
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Retinol	47	
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,48
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vitamin C	1	2
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,27
1081 Renskavsgryta (beräknat)	β-Karoten	129	
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Kalium	215	164
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,17
1082 Skinksås (beräknat)	Tiamin	0,13	0,1
1082 Skinksås (beräknat)	Folat	10	11
1082 Skinksås (beräknat)	Vitamin C	1	1
1082 Skinksås (beräknat)	Jod	36	
1082 Skinksås (beräknat)	Vitamin B12	0,59	0,57
1082 Skinksås (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1082 Skinksås (beräknat)	Kalium	219	188
1082 Skinksås (beräknat)	Vitamin D	0,58	0,53
1082 Skinksås (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,1
1083 Kalops (beräknat)	β-Karoten	1388	
1083 Kalops (beräknat)	Vitamin C	2	2
1083 Kalops (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,09
1083 Kalops (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
1083 Kalops (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
1083 Kalops (beräknat)	Retinol	7	
1083 Kalops (beräknat)	Kalium	153	108
1083 Kalops (beräknat)	Jod	33	
1083 Kalops (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1083 Kalops (beräknat)	Vitamin B12	0,32	0,25
1083 Kalops (beräknat)	Folat	10	9
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)	Folat	12	11
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)	Vitamin D	0,61	0,5
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,23	0,16
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)	Kalium	300	227
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)	Jod	86	
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,58	0,57
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)	Tiamin	0,35	0,35

1110 Hamburgare nötfärs fett 10% stekt (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,09
1110 Hamburgare nötfärs fett 10% stekt (beräknat)	Folat	3	3
1110 Hamburgare nötfärs fett 10% stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,51	1,42
1110 Hamburgare nötfärs fett 10% stekt (beräknat)	Kalium	347	243
1110 Hamburgare nötfärs fett 10% stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,16
1111 Hamburgare nötfärs fett 15% stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,16
1111 Hamburgare nötfärs fett 15% stekt (beräknat)	Vitamin D	0,18	0,15
1111 Hamburgare nötfärs fett 15% stekt (beräknat)	Kalium	344	241
1111 Hamburgare nötfärs fett 15% stekt (beräknat)	Folat	3	3
1111 Hamburgare nötfärs fett 15% stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,54	1,45
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,16
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Kalium	312	254
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Vitamin D	0,33	0,27
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,2	0,16
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Tiamin	0,18	0,18
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Folat	11	11
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Vitamin C	2	3
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Jod	62	
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Vitamin B12	0,68	0,66
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)	Vitamin B12	0,97	0,81
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)	Jod	73	
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)	Tiamin	0,07	0,05
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)	Folat	17	19
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)	Vitamin C	0	0
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)	Vitamin D	0,52	0,46
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,19
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)	Kalium	307	218
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,16
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)	Jod	71	
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,15	1,15
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)	Kalium	292	225
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,16
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)	Vitamin D	0,61	0,51
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,18
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)	Folat	27	26
1115 Köttfärssås nötfärs (beräknat)	Vitamin C	5	6
1115 Köttfärssås nötfärs (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1115 Köttfärssås nötfärs (beräknat)	Folat	15	13
1115 Köttfärssås nötfärs (beräknat)	Vitamin D	0,13	0,12
1115 Köttfärssås nötfärs (beräknat)	Kalium	283	210
1115 Köttfärssås nötfärs (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,06
1115 Köttfärssås nötfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,12
1115 Köttfärssås nötfärs (beräknat)	Jod	24	
1115 Köttfärssås nötfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,47	0,38
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Vitamin C	4	5
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Folat	19	16
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Jod	27	

1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,16
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Kalium	137	103
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Vitamin D	0,02	0,02
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)	Kalium	257	197
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,17
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)	Jod	85	
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)	Vitamin B12	1,06	1,02
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)	Vitamin C	0	0
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)	Folat	12	12
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)	Vitamin D	0,24	0,21
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,12
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)	Jod	66	
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)	Vitamin B12	0,54	0,54
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)	Kalium	282	213
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,19
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,22	0,15
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)	Vitamin D	0,57	0,47
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)	Vitamin C	0	0
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)	Tiamin	0,33	0,33
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)	Folat	11	11
1121 Köttfärssås fläskfärs (beräknat)	Tiamin	0,2	0,14
1121 Köttfärssås fläskfärs (beräknat)	Folat	15	12
1121 Köttfärssås fläskfärs (beräknat)	Jod	23	
1121 Köttfärssås fläskfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,25	0,2
1121 Köttfärssås fläskfärs (beräknat)	Vitamin C	5	6
1121 Köttfärssås fläskfärs (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
1121 Köttfärssås fläskfärs (beräknat)	Vitamin D	0,32	0,27
1121 Köttfärssås fläskfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,14
1121 Köttfärssås fläskfärs (beräknat)	Kalium	301	221
1124 Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,27
1124 Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,16
1124 Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)	Jod	79	
1124 Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,07	0,82
1124 Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1124 Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)	Folat	7	5
1124 Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)	Kalium	320	201
1124 Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Kalium	240	184
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,17
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,09
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Jod	89	
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,1	1,07
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Tiamin	0,09	0,09
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Folat	12	11
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,18	0,16
1126 Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)	Kalium	287	229

1126 Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,2
1126 Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)	Vitamin D	0,58	0,47
1126 Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,22	0,26
1126 Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)	Vitamin C	0	0
1126 Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)	Tiamin	0,34	0,38
1126 Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)	Folat	12	10
1126 Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)	Jod	83	
1126 Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,55	0,57
1127 Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)	Jod	84	
1127 Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)	Tiamin	0,2	0,22
1127 Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,8	0,82
1127 Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)	Folat	13	10
1127 Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)	Vitamin C	0	0
1127 Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)	Vitamin D	0,41	0,31
1127 Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,2	0,23
1127 Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,19
1127 Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)	Kalium	271	216
1128 Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
1128 Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)	Folat	13	12
1128 Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)	Jod	89	
1128 Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,1	1,06
1128 Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,22
1128 Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,12
1128 Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)	Kalium	265	202
1128 Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,17
1128 Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
1129 Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
1129 Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Vitamin D	0,43	0,36
1129 Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,21	0,14
1129 Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Kalium	282	214
1129 Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,19
1129 Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Jod	88	
1129 Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,84	0,81
1129 Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Tiamin	0,21	0,2
1129 Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Folat	12	12
1130 Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin D	0,57	0,49
1130 Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin C	1	2
1130 Parisersmörgås (beräknat)	Tiamin	0,16	0,16
1130 Parisersmörgås (beräknat)	Folat	26	26
1130 Parisersmörgås (beräknat)	Jod	46	
1130 Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin B12	0,63	0,65
1130 Parisersmörgås (beräknat)	Kalium	235	205
1130 Parisersmörgås (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,19
1130 Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,15
1131 Älgfärsbiff stekt (beräknat)	Riboflavin	0,25	0,25
1131 Älgfärsbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,17	0,15
1131 Älgfärsbiff stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,21	0,14
1131 Älgfärsbiff stekt (beräknat)	Kalium	301	227
1131 Älgfärsbiff stekt (beräknat)	Tiamin	0,09	0,09
1131 Älgfärsbiff stekt (beräknat)	Folat	10	10

1131 Älgfärsbiff stekt (beräknat)	Jod	82	
1131 Älgfärsbiff stekt (beräknat)	Vitamin B12	2	1,91
1131 Älgfärsbiff stekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
1132 Köttfärssås älgfärs (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1132 Köttfärssås älgfärs (beräknat)	Kalium	301	220
1132 Köttfärssås älgfärs (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,08
1132 Köttfärssås älgfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,13
1132 Köttfärssås älgfärs (beräknat)	Folat	14	11
1132 Köttfärssås älgfärs (beräknat)	Vitamin C	5	6
1132 Köttfärssås älgfärs (beräknat)	Jod	23	
1132 Köttfärssås älgfärs (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1132 Köttfärssås älgfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,89	0,69
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Folat	28	28
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,1
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Kalium	226	195
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,13
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Jod	22	
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vitamin B12	0,36	0,3
1180 Duva m skinn stekt (beräknat)	Jod	21	
1180 Duva m skinn stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,77	0,67
1180 Duva m skinn stekt (beräknat)	Kalium	395	376
1180 Duva m skinn stekt (beräknat)	Riboflavin	0,27	0,22
1180 Duva m skinn stekt (beräknat)	Vitamin D	1,68	1,34
1180 Duva m skinn stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,63	0,55
1180 Duva m skinn stekt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,04
1180 Duva m skinn stekt (beräknat)	Folat	12	9
1181 Kyckling kokt (beräknat)	Folat	24	22
1181 Kyckling kokt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1181 Kyckling kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,39	0,3
1181 Kyckling kokt (beräknat)	Kalium	343	137
1181 Kyckling kokt (beräknat)	Vitamin D	0,6	0,33
1181 Kyckling kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,32	0,38
1182 Kyckling m skinn grillad (beräknat)	Folat	22	20
1182 Kyckling m skinn grillad (beräknat)	Tiamin	0,13	0,06
1182 Kyckling m skinn grillad (beräknat)	Jod	41	
1182 Kyckling m skinn grillad (beräknat)	Vitamin B12	0,44	0,39
1182 Kyckling m skinn grillad (beräknat)	Kalium	304	243
1182 Kyckling m skinn grillad (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,16
1182 Kyckling m skinn grillad (beräknat)	Vitamin D	1,88	1,51
1182 Kyckling m skinn grillad (beräknat)	Vitamin B6	0,48	0,42
1183 Fasan stekt (beräknat)	Vitamin D	1,13	0,9
1183 Fasan stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,7	0,62
1183 Fasan stekt (beräknat)	Kalium	317	302
1183 Fasan stekt (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,12
1183 Fasan stekt (beräknat)	Jod	22	
1183 Fasan stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,8	0,7
1183 Fasan stekt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,03
1183 Fasan stekt (beräknat)	Folat	6	5

1184 Gås stekt (beräknat)	Vitamin D	2,28	1,83
1184 Gås stekt (beräknat)	Riboflavin	0,46	0,37
1184 Gås stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,76	0,66
1184 Gås stekt (beräknat)	Jod	8	
1184 Gås stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,39	0,34
1184 Gås stekt (beräknat)	Tiamin	0,14	0,06
1184 Gås stekt (beräknat)	Folat	6	5
1184 Gås stekt (beräknat)	Kalium	514	411
1185 Höna kokt (beräknat)	Kalium	322	129
1185 Höna kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,48	0,37
1185 Höna kokt (beräknat)	Tiamin	0,09	0,07
1185 Höna kokt (beräknat)	Folat	7	7
1185 Höna kokt (beräknat)	Vitamin D	0,59	0,32
1185 Höna kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,44	0,53
1186 Kalkon m skinn stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,41	0,36
1186 Kalkon m skinn stekt (beräknat)	Kalium	364	346
1186 Kalkon m skinn stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,08
1186 Kalkon m skinn stekt (beräknat)	Vitamin D	1,79	1,43
1186 Kalkon m skinn stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,44	0,38
1186 Kalkon m skinn stekt (beräknat)	Folat	9	7
1186 Kalkon m skinn stekt (beräknat)	Jod	25	
1186 Kalkon m skinn stekt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,04
1188 Kyckling bröst m skinn stekt (beräknat)	Kalium	277	264
1188 Kyckling bröst m skinn stekt (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,12
1188 Kyckling bröst m skinn stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,83	0,72
1188 Kyckling bröst m skinn stekt (beräknat)	Jod	22	
1188 Kyckling bröst m skinn stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,28	0,25
1188 Kyckling bröst m skinn stekt (beräknat)	Tiamin	0,17	0,08
1188 Kyckling bröst m skinn stekt (beräknat)	Folat	22	17
1188 Kyckling bröst m skinn stekt (beräknat)	Vitamin D	1,89	1,51
1189 Ripa stekt (beräknat)	Kalium	497	473
1189 Ripa stekt (beräknat)	Riboflavin	0,54	0,44
1189 Ripa stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,64	0,56
1189 Ripa stekt (beräknat)	Vitamin D	0,51	0,41
1189 Ripa stekt (beräknat)	Tiamin	0,2	0,1
1189 Ripa stekt (beräknat)	Folat	24	19
1189 Ripa stekt (beräknat)	Jod	22	
1189 Ripa stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,82	0,71
1190 Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)	Jod	26	
1190 Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)	Vitamin B12	0,32	0,28
1190 Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)	Tiamin	0,15	0,09
1190 Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)	Folat	22	19
1190 Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)	Vitamin D	1,6	1,29
1190 Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)	Vitamin B6	0,65	0,59
1190 Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,14
1190 Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)	Kalium	303	264
1198 Ostsufflé (beräknat)	Vitamin C	0	0
1198 Ostsufflé (beräknat)	Tiamin	0,07	0,05
1198 Ostsufflé (beräknat)	Folat	31	26
1198 Ostsufflé (beräknat)	Vitamin D	0,75	0,42

1198 Ostsufflé (beräknat)	Riboflavin	0,23	0,25
1198 Ostsufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
1198 Ostsufflé (beräknat)	Jod	59	
1198 Ostsufflé (beräknat)	Vitamin B12	0,89	0,96
1199 Bondomelett (beräknat)	Vitamin C	9	9
1199 Bondomelett (beräknat)	Tiamin	0,08	0,08
1199 Bondomelett (beräknat)	Folat	27	28
1199 Bondomelett (beräknat)	Jod	25	
1199 Bondomelett (beräknat)	Vitamin B12	0,45	0,48
1199 Bondomelett (beräknat)	Kalium	235	224
1199 Bondomelett (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,14
1199 Bondomelett (beräknat)	Vitamin D	0,6	0,5
1199 Bondomelett (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,15
1206 Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Vitamin D	0,14	0,08
1206 Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,14
1206 Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Kalium	126	72
1206 Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
1206 Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Jod	1	
1206 Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,08
1206 Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1206 Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Vitamin C	2	3
1206 Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Folat	12	11
1221 Dopp i grytan (beräknat)	Jod	0	
1229 Fransk omelett grädde (beräknat)	Vitamin C	0	0
1229 Fransk omelett grädde (beräknat)	Vitamin D	1,52	1,28
1229 Fransk omelett grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
1229 Fransk omelett grädde (beräknat)	Riboflavin	0,35	0,33
1229 Fransk omelett grädde (beräknat)	Jod	66	
1229 Fransk omelett grädde (beräknat)	Vitamin B12	1,1	1,22
1229 Fransk omelett grädde (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1229 Fransk omelett grädde (beräknat)	Folat	51	50
1230 Fransk omelett vatten (beräknat)	Vitamin D	1,53	1,28
1230 Fransk omelett vatten (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
1230 Fransk omelett vatten (beräknat)	Vitamin B12	1,04	1,16
1230 Fransk omelett vatten (beräknat)	Jod	65	
1230 Fransk omelett vatten (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
1230 Fransk omelett vatten (beräknat)	Riboflavin	0,34	0,32
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,24	0,25
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Jod	46	
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin B12	0,91	0,98
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin C	0	0
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Folat	32	27
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin D	0,76	0,43
1232 Äggakaka (beräknat)	Riboflavin	0,22	0,22
1232 Äggakaka (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,07
1232 Äggakaka (beräknat)	Vitamin D	0,76	0,67
1232 Äggakaka (beräknat)	Vitamin C	0	0
1232 Äggakaka (beräknat)	Tiamin	0,1	0,08

1232 Äggakaka (beräknat)	Folat	27	25
1232 Äggakaka (beräknat)	Jod	44	
1232 Äggakaka (beräknat)	Vitamin B12	0,71	0,77
1233 Ägg konventionellt stekt (beräknat)	Jod	31	
1233 Ägg konventionellt stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,36	1,52
1233 Ägg konventionellt stekt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1233 Ägg konventionellt stekt (beräknat)	Vitamin D	1,81	1,53
1233 Ägg konventionellt stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,1
1233 Ägg konventionellt stekt (beräknat)	Riboflavin	0,44	0,42
1235 Skinklåda (beräknat)	Kalium	276	266
1235 Skinklåda (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,14
1235 Skinklåda (beräknat)	Vitamin D	0,38	0,25
1235 Skinklåda (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,16
1235 Skinklåda (beräknat)	Folat	27	24
1235 Skinklåda (beräknat)	Vitamin C	6	8
1235 Skinklåda (beräknat)	Jod	17	
1235 Skinklåda (beräknat)	Tiamin	0,09	0,09
1235 Skinklåda (beräknat)	Vitamin B12	0,47	0,5
1236 Torsksufflé (beräknat)	Vitamin B12	1,14	0,83
1236 Torsksufflé (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
1236 Torsksufflé (beräknat)	Folat	22	22
1236 Torsksufflé (beräknat)	Vitamin C	0	0
1236 Torsksufflé (beräknat)	Vitamin D	1,62	1,11
1236 Torsksufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,07
1236 Torsksufflé (beräknat)	Kalium	358	252
1236 Torsksufflé (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1304 Abborre kokt (beräknat)	Vitamin D	27,22	21,78
1304 Abborre kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,56	0,41
1304 Abborre kokt (beräknat)	Kalium	495	371
1304 Abborre kokt (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,1
1304 Abborre kokt (beräknat)	Tiamin	0,17	0,14
1304 Abborre kokt (beräknat)	Folat	10	13
1304 Abborre kokt (beräknat)	Vitamin B12	3,99	2,88
1305 Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Kalium	391	336
1305 Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
1305 Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Jod	70	
1305 Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	2,88	1,91
1305 Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,16	0,14
1305 Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Folat	16	17
1305 Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	20,43	17,35
1305 Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,37	0,37
1306 Fisk friterad (beräknat)	Jod	109	
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vitamin B12	2,37	1,67
1306 Fisk friterad (beräknat)	Kalium	289	237
1306 Fisk friterad (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vitamin B6	0,28	0,17
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vitamin D	4,09	3,69
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vitamin C	1	1
1306 Fisk friterad (beräknat)	Socket totalt	0	
1306 Fisk friterad (beräknat)	Tiamin	0,16	0,13

1306 Fisk friterad (beräknat)	Folat	9	9
1308 Regnbågslax inkokt (beräknat)	Kalium	506	379
1308 Regnbågslax inkokt (beräknat)	Riboflavin	0,22	0,17
1308 Regnbågslax inkokt (beräknat)	Vitamin B12	5,41	3,91
1308 Regnbågslax inkokt (beräknat)	Jod	47	
1308 Regnbågslax inkokt (beräknat)	Tiamin	0,09	0,07
1308 Regnbågslax inkokt (beräknat)	Folat	22	27
1308 Regnbågslax inkokt (beräknat)	Vitamin D	16,36	13,09
1308 Regnbågslax inkokt (beräknat)	Vitamin B6	0,79	0,58
1309 Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Jod	58	
1309 Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	3,8	2,51
1309 Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Kalium	391	337
1309 Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,19
1309 Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,51	0,5
1309 Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	12,26	10,41
1309 Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Folat	24	26
1309 Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,08
1310 Gädda kokt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1310 Gädda kokt (beräknat)	Folat	9	11
1310 Gädda kokt (beräknat)	Vitamin B12	2,02	1,46
1310 Gädda kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,36	0,26
1310 Gädda kokt (beräknat)	Vitamin D	6,75	5,4
1310 Gädda kokt (beräknat)	Kalium	589	441
1310 Gädda kokt (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,04
1311 Gädda panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1311 Gädda panerad stekt (beräknat)	Folat	15	16
1311 Gädda panerad stekt (beräknat)	Jod	73	
1311 Gädda panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,51	1,03
1311 Gädda panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
1311 Gädda panerad stekt (beräknat)	Kalium	459	395
1311 Gädda panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	5,39	4,57
1311 Gädda panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,25
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Vitamin D	11	8,8
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,46	0,34
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,07
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Kalium	489	367
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Vitamin B12	1,1	0,79
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Folat	10	12
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	8,22	6,97
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,3	0,3
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Folat	15	16
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Jod	75	
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,84	0,59
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,09	0,08
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Kalium	373	321
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1314 Kolja kokt (beräknat)	Kalium	390	292
1314 Kolja kokt (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,06
1314 Kolja kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,22	0,16

1314 Kolja kokt (beräknat)	Jod	40	
1314 Kolja kokt (beräknat)	Vitamin B12	1,49	1,08
1314 Kolja kokt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1314 Kolja kokt (beräknat)	Folat	9	11
1314 Kolja kokt (beräknat)	Vitamin D	0,89	0,72
1315 Kolja panerad stekt (beräknat)	Kalium	313	270
1315 Kolja panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1315 Kolja panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,16
1315 Kolja panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	1,09	0,91
1315 Kolja panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1315 Kolja panerad stekt (beräknat)	Folat	15	16
1315 Kolja panerad stekt (beräknat)	Jod	62	
1315 Kolja panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,14	0,79
1316 Lax stekt (beräknat)	Vitamin B12	5,86	3,79
1316 Lax stekt (beräknat)	Tiamin	0,23	0,2
1316 Lax stekt (beräknat)	Folat	20	23
1316 Lax stekt (beräknat)	Vitamin D	13,9	11,81
1316 Lax stekt (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,1
1316 Lax stekt (beräknat)	Kalium	367	312
1317 Lax kokt (beräknat)	Tiamin	0,23	0,19
1317 Lax kokt (beräknat)	Vitamin B12	7,33	5,3
1317 Lax kokt (beräknat)	Folat	8	10
1317 Lax kokt (beräknat)	Kalium	477	358
1317 Lax kokt (beräknat)	Vitamin D	13,35	10,68
1317 Lax kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,7	0,52
1317 Lax kokt (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,06
1318 Makrill kokt (beräknat)	Folat	9	11
1318 Makrill kokt (beräknat)	Vitamin D	15,04	12,03
1318 Makrill kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,81	0,6
1318 Makrill kokt (beräknat)	Kalium	544	408
1318 Makrill kokt (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,16
1318 Makrill kokt (beräknat)	Vitamin B12	7,17	5,18
1318 Makrill kokt (beräknat)	Tiamin	0,14	0,12
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	11,57	9,82
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,14	0,12
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Folat	15	16
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Jod	105	
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	5,13	3,36
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Kalium	429	369
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,19
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,53	0,53
1320 Makrill stekt (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,19
1320 Makrill stekt (beräknat)	Vitamin D	14,22	12,08
1320 Makrill stekt (beräknat)	Kalium	514	437
1320 Makrill stekt (beräknat)	Tiamin	0,13	0,12
1320 Makrill stekt (beräknat)	Folat	9	10
1320 Makrill stekt (beräknat)	Vitamin B12	6,4	4,14
1321 Piggvar kokt (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,13
1321 Piggvar kokt (beräknat)	Kalium	372	279
1321 Piggvar kokt (beräknat)	Vitamin D	2,61	2,09

1321 Piggvar kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,27	0,2
1321 Piggvar kokt (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1321 Piggvar kokt (beräknat)	Folat	10	12
1321 Piggvar kokt (beräknat)	Jod	40	
1321 Piggvar kokt (beräknat)	Vitamin B12	1,15	0,83
1322 Rödspättafilé kokt (beräknat)	Kalium	522	391
1322 Rödspättafilé kokt (beräknat)	Tiamin	0,41	0,34
1322 Rödspättafilé kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,8	0,58
1322 Rödspättafilé kokt (beräknat)	Folat	11	13
1322 Rödspättafilé kokt (beräknat)	Vitamin D	2,49	1,99
1322 Rödspättafilé kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,34	0,25
1322 Rödspättafilé kokt (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,07
1323 Rödspättafilé panerad stekt (beräknat)	Jod	92	
1323 Rödspättafilé panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,66	0,48
1323 Rödspättafilé panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,34	0,3
1323 Rödspättafilé panerad stekt (beräknat)	Kalium	411	353
1323 Rödspättafilé panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,11
1323 Rödspättafilé panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	2,27	1,91
1323 Rödspättafilé panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,24	0,24
1323 Rödspättafilé panerad stekt (beräknat)	Folat	16	17
1324 Rödspätta filé stekt (beräknat)	Tiamin	0,39	0,35
1324 Rödspätta filé stekt (beräknat)	Folat	10	12
1324 Rödspätta filé stekt (beräknat)	Vitamin D	2,38	2,02
1324 Rödspätta filé stekt (beräknat)	Kalium	498	423
1324 Rödspätta filé stekt (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09
1324 Rödspätta filé stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,72	0,47
1325 Sik kokt (beräknat)	Tiamin	0,11	0,09
1325 Sik kokt (beräknat)	Folat	9	12
1325 Sik kokt (beräknat)	Vitamin B12	3,67	2,65
1325 Sik kokt (beräknat)	Kalium	614	461
1325 Sik kokt (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,05
1325 Sik kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,61	0,45
1325 Sik kokt (beräknat)	Vitamin D	10,13	8,1
1326 Sik panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	7,89	6,69
1326 Sik panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,41	0,4
1326 Sik panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1326 Sik panerad stekt (beräknat)	Kalium	479	411
1326 Sik panerad stekt (beräknat)	Jod	72	
1326 Sik panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	2,65	1,77
1326 Sik panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,12	0,1
1326 Sik panerad stekt (beräknat)	Folat	16	16
1327 Sill salt kokt (beräknat)	Vitamin D	5,97	4,78
1327 Sill salt kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,1
1327 Sill salt kokt (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,14
1327 Sill salt kokt (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1327 Sill salt kokt (beräknat)	Vitamin B12	5,59	4,04
1327 Sill salt kokt (beräknat)	Folat	4	5
1327 Sill salt kokt (beräknat)	Kalium	62	47
1328 Sill panerad stekt (beräknat)	Kalium	336	289
1328 Sill panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,18

1328 Sill panerad stekt (beräknat)	Jod	147	
1328 Sill panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	6,91	4,47
1328 Sill panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1328 Sill panerad stekt (beräknat)	Folat	11	12
1328 Sill panerad stekt (beräknat)	Socket totalt	0	
1328 Sill panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	5,64	4,78
1328 Sill panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,24
1329 Strömming kokt (beräknat)	Vitamin B12	10,24	7,4
1329 Strömming kokt (beräknat)	Kalium	502	376
1329 Strömming kokt (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,14
1329 Strömming kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,27	0,2
1329 Strömming kokt (beräknat)	Vitamin D	10,02	8,02
1329 Strömming kokt (beräknat)	Socket totalt	0	
1329 Strömming kokt (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1329 Strömming kokt (beräknat)	Folat	15	18
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)	Folat	15	17
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)	Jod	135	
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	7,28	4,71
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)	Socket totalt	0	
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,15
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,2	0,19
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	7,84	6,65
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)	Kalium	404	347
1331 Ättikströmming (beräknat)	DHA (Fettsyra 2	0,2	0,3
1331 Ättikströmming (beräknat)	Sackaros	3,9	3,9
1331 Ättikströmming (beräknat)	Vatten	65	64,5
1331 Ättikströmming (beräknat)	Kalcium	63	62
1331 Ättikströmming (beräknat)	Natrium	934	926
1331 Ättikströmming (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,8
1331 Ättikströmming (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1331 Ättikströmming (beräknat)	Folat	15	16
1331 Ättikströmming (beräknat)	Socket totalt	0	
1331 Ättikströmming (beräknat)	Summa enkelor	3,2	3,4
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1331 Ättikströmming (beräknat)	Kolesterol	27,7	43
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fett	6,2	7
1331 Ättikströmming (beräknat)	Vitamin C	1	1
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 18:2	1	1
1331 Ättikströmming (beräknat)	Energi (kcal)	154	160
1331 Ättikströmming (beräknat)	Jod	131	
1331 Ättikströmming (beräknat)	Vitamin B12	5,84	3,74
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fullkorn totalt	4	4
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,2
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,9	3
1331 Ättikströmming (beräknat)	EPA (Fettsyra 20	0,1	0,2
1331 Ättikströmming (beräknat)	Monosackaride	0,4	0,4
1331 Ättikströmming (beräknat)	Protein	14,1	13,9

1331 Ättikströmming (beräknat)	Retinol	25	25
1331 Ättikströmming (beräknat)	Summa mättad	0,9	1,1
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,4
1331 Ättikströmming (beräknat)	Aska	3,6	3,5
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fibrer	0,8	0,8
1331 Ättikströmming (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,12
1331 Ättikströmming (beräknat)	Summa fleromä	1,8	2
1331 Ättikströmming (beräknat)	Kalium	348	300
1331 Ättikströmming (beräknat)	Selen	19,1	18,9
1331 Ättikströmming (beräknat)	Niacin	3	3
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1331 Ättikströmming (beräknat)	DPA (Fettsyra 2	0	0
1331 Ättikströmming (beräknat)	Energi (kJ)	643	668
1331 Ättikströmming (beräknat)	Järn	0,82	0,81
1331 Ättikströmming (beräknat)	Magnesium	32	31
1331 Ättikströmming (beräknat)	Vitamin D	6,29	5,27
1331 Ättikströmming (beräknat)	β-Karoten	9	9
1331 Ättikströmming (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,17
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:	0	0
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,6	0,7
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1331 Ättikströmming (beräknat)	Disackarider	4	4
1331 Ättikströmming (beräknat)	Kolhydrater	9,8	9,7
1331 Ättikströmming (beräknat)	Fosfor	228	226
1331 Ättikströmming (beräknat)	Zink	1,43	1,42
1331 Ättikströmming (beräknat)	Vitamin A	26	26
1331 Ättikströmming (beräknat)	Niacinekvivalen	5,6	5,5
1331 Ättikströmming (beräknat)	Salt	2,3	2,3
1332 Kräftströmming (beräknat)	Vitamin C	2	2
1332 Kräftströmming (beräknat)	Vitamin D	7,45	5,96
1332 Kräftströmming (beräknat)	Vitamin B6	0,22	0,17
1332 Kräftströmming (beräknat)	Kalium	450	344
1332 Kräftströmming (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,11
1332 Kräftströmming (beräknat)	Jod	133	
1332 Kräftströmming (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1332 Kräftströmming (beräknat)	Vitamin B12	7,61	5,5
1332 Kräftströmming (beräknat)	Folat	17	18
1332 Kräftströmming (beräknat)	Socker totalt	0	
1333 Strömming filé stekt (beräknat)	Vitamin D	9,04	7,68
1333 Strömming filé stekt (beräknat)	Folat	14	16
1333 Strömming filé stekt (beräknat)	Socker totalt	0	
1333 Strömming filé stekt (beräknat)	Vitamin B12	8,72	5,64
1333 Strömming filé stekt (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1333 Strömming filé stekt (beräknat)	Kalium	452	384
1333 Strömming filé stekt (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,17
1334 Tonfisk stekt (beräknat)	Kalium	277	235
1334 Tonfisk stekt (beräknat)	Riboflavin	0,22	0,25
1334 Tonfisk stekt (beräknat)	Jod	28	
1334 Tonfisk stekt (beräknat)	Vitamin B12	8,8	5,7
1334 Tonfisk stekt (beräknat)	Tiamin	0,24	0,21

1334 Tonfisk stekt (beräknat)	Folat	1	2
1334 Tonfisk stekt (beräknat)	Vitamin D	4,94	4,2
1335 Torsk filé kokt (beräknat)	Kalium	516	387
1335 Torsk filé kokt (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,04
1335 Torsk filé kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,13
1335 Torsk filé kokt (beräknat)	Vitamin D	2,36	1,89
1335 Torsk filé kokt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1335 Torsk filé kokt (beräknat)	Folat	13	15
1335 Torsk filé kokt (beräknat)	Vitamin B12	1,63	1,18
1336 Torsk panerad stekt (beräknat)	Jod	231	
1336 Torsk panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,23	0,85
1336 Torsk panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1336 Torsk panerad stekt (beräknat)	Folat	18	19
1336 Torsk panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	2,17	1,83
1336 Torsk panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,13
1336 Torsk panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
1336 Torsk panerad stekt (beräknat)	Kalium	405	348
1337 Torsk stekt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
1337 Torsk stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,46	0,95
1337 Torsk stekt (beräknat)	Folat	12	14
1337 Torsk stekt (beräknat)	Vitamin D	2,25	1,91
1337 Torsk stekt (beräknat)	Kalium	491	418
1337 Torsk stekt (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
1338 Vitling kokt (beräknat)	Folat	11	13
1338 Vitling kokt (beräknat)	Vitamin D	0,89	0,72
1338 Vitling kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,22	0,16
1338 Vitling kokt (beräknat)	Kalium	473	355
1338 Vitling kokt (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,04
1338 Vitling kokt (beräknat)	Jod	40	
1338 Vitling kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,92	0,66
1338 Vitling kokt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1339 Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	1,1	0,91
1339 Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1339 Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Folat	17	17
1339 Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Jod	62	
1339 Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,74	0,53
1339 Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Kalium	374	322
1339 Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
1339 Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,16
1340 Fisk varmrökt (beräknat)	Jod	1	
1350 Böcklinglåda m äggstanning (beräknat)	Vitamin D	5,83	5,14
1350 Böcklinglåda m äggstanning (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,12
1350 Böcklinglåda m äggstanning (beräknat)	Riboflavin	0,22	0,22
1350 Böcklinglåda m äggstanning (beräknat)	Vitamin C	0	1
1350 Böcklinglåda m äggstanning (beräknat)	Vitamin B12	6,79	4,92
1350 Böcklinglåda m äggstanning (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1350 Böcklinglåda m äggstanning (beräknat)	Folat	22	22
1350 Böcklinglåda m äggstanning (beräknat)	Kalium	304	260
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Kalium	98	87
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08

1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Jod	80	
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Vitamin B12	0,31	0,25
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Folat	9	9
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Socker totalt	0	
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Vitamin D	0,56	0,46
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Alkohol	0,6	0,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Folat	10	10
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin C	2	2
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Socker totalt	0	
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Jod	62	
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin B12	1,96	1,58
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,05
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,12
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Kalium	197	156
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin D	2,02	1,62
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Jod	81	
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Tiamin	0,1	0,09
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Vitamin B12	3,15	2,33
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Folat	15	18
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Socker totalt	0	
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Vitamin C	2	2
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Vitamin D	3,85	3,1
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,19
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,11
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Kalium	279	223
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Folat	12	14
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Socker totalt	0	
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Jod	144	
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin B12	1,19	0,93
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin D	1,03	0,83
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,1
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Kalium	342	276
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin C	3	4
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vitamin C	3	4
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Socker totalt	0	
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vitamin D	0,99	0,91
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,08
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Kalium	289	257
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,11
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Jod	85	
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vitamin B12	0,82	0,68
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Folat	11	10
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Vitamin D	0,86	0,78
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Vitamin C	2	3

1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	socker totalt	0	
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Folat	12	11
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Jod	77	
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Vitamin B12	1,19	1,06
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Kalium	262	234
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,07
1360 Laxmousse (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,12
1360 Laxmousse (beräknat)	Vitamin D	4,55	3,69
1360 Laxmousse (beräknat)	Vitamin B6	0,28	0,22
1360 Laxmousse (beräknat)	Kalium	242	204
1360 Laxmousse (beräknat)	Tiamin	0,11	0,09
1360 Laxmousse (beräknat)	Folat	24	25
1360 Laxmousse (beräknat)	Jod	64	
1360 Laxmousse (beräknat)	Vitamin B12	2,71	2,06
1361 Sillbullar (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1361 Sillbullar (beräknat)	Kalium	269	250
1361 Sillbullar (beräknat)	Vitamin D	1,54	1,29
1361 Sillbullar (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,17
1361 Sillbullar (beräknat)	Folat	13	12
1361 Sillbullar (beräknat)	Vitamin C	4	5
1361 Sillbullar (beräknat)	Jod	11	
1361 Sillbullar (beräknat)	Tiamin	0,12	0,12
1361 Sillbullar (beräknat)	Vitamin B12	1,14	0,79
1362 Sillsallad (beräknat)	Jod	2	
1363 Sushi lax (beräknat)	Jod	34	
1363 Sushi lax (beräknat)	Tiamin	0,12	0,12
1363 Sushi lax (beräknat)	Folat	12	12
1363 Sushi lax (beräknat)	Kalium	172	168
1363 Sushi lax (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
1363 Sushi lax (beräknat)	socker totalt	0	
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	socker totalt	0	
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Folat	7	6
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Kalium	185	181
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Jod	26	
1365 Sushi tonfisk (beräknat)	Tiamin	0,11	0,1
1365 Sushi tonfisk (beräknat)	Folat	3	3
1365 Sushi tonfisk (beräknat)	socker totalt	0	
1365 Sushi tonfisk (beräknat)	Jod	22	
1365 Sushi tonfisk (beräknat)	Kalium	120	116
1365 Sushi tonfisk (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
1366 Sushi rulle crabfish gurka (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
1366 Sushi rulle crabfish gurka (beräknat)	Kalium	207	202
1366 Sushi rulle crabfish gurka (beräknat)	Jod	38	
1366 Sushi rulle crabfish gurka (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1366 Sushi rulle crabfish gurka (beräknat)	Folat	4	4
1366 Sushi rulle crabfish gurka (beräknat)	socker totalt	0	

1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Vitamin D	1,56	1,54
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,25
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Kalium	235	236
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,08
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Folat	31	33
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Socket totalt	0	
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Jod	11	
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Vitamin B12	1,06	1,05
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Summa fleromä	0,6	0,6
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,5	0,6
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Monosackaride	0,1	0,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Selen	9,1	8,3
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Niacin	2,2	2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fibrer	0,4	0,4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Kalium	171	173
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,04
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:5)	0,1	0,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Protein	6,9	6,6
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Jod	30	
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Retinol	50	35
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin B12	1,39	1,38
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:6)	0,3	0,3
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Sackaros	3,5	3,5
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Energi (kcal)	130	130
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Kalcium	11	12
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Tiamin	0,09	0,08
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Folat	7	7
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Kolhydrater	20,3	20,4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Zink	0,43	0,42
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin A	48	34
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Summa enkelor	0,8	0,9
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Kolesterol	15,1	15,6
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vatten	69,2	69,3
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fett	2,1	2,2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Natrium	193	198
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin C	4	4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Socket totalt	0	
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,3	0,3
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:5)	0	0
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Disackarider	3,5	3,5
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Energi (kJ)	544	545
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fosfor	86	83
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Magnesium	17	16

1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin D	2,33	2,39
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	β-Karoten	6	7
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Niacinekvivalen	3,5	3,2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Salt	0,5	0,5
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Summa mättade	0,4	0,5
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Aska	1,1	1,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Järn	0,34	0,33
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,21
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Vitamin D	0,18	0,16
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,07
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Kalium	181	181
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,1
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Jod	19	
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Vitamin B12	0,96	0,94
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Folat	37	39
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Socker totalt	0	
1411 Räkstuvning (beräknat)	Kalium	66	64
1411 Räkstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
1411 Räkstuvning (beräknat)	Jod	52	
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vitamin B12	1,27	1,28
1411 Räkstuvning (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vitamin C	1	2
1411 Räkstuvning (beräknat)	Folat	8	8
1411 Räkstuvning (beräknat)	Socker totalt	0	
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,24	0,22
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
1412 Räksoppa (beräknat)	Jod	13	
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,8	0,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Kalium	82	71
1412 Räksoppa (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,03
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,05
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin C	1	2
1412 Räksoppa (beräknat)	Socker totalt	0	
1412 Räksoppa (beräknat)	Alkohol	0,5	0,2
1412 Räksoppa (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1412 Räksoppa (beräknat)	Folat	6	6
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat)	Jod	39	
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat)	Socker totalt	0	
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat)	β-Karoten	290	
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräknat)	Socker totalt	0	
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräknat)	Jod	37	
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräknat)	β-Karoten	249	
1431 Blodpudding blodkorv fett 13% stekt (beräknat)	Kalium	143	100
1431 Blodpudding blodkorv fett 13% stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,08	0,08
1431 Blodpudding blodkorv fett 13% stekt (beräknat)	Folat	4	4
1431 Blodpudding blodkorv fett 13% stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,05
1431 Blodpudding blodkorv fett 13% stekt (beräknat)	Vitamin D	1,03	0,82

1432 Blodpudding blodkorv fett 8% stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,12	0,11
1432 Blodpudding blodkorv fett 8% stekt (beräknat)	Kalium	143	100
1432 Blodpudding blodkorv fett 8% stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,04
1432 Blodpudding blodkorv fett 8% stekt (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,08
1432 Blodpudding blodkorv fett 8% stekt (beräknat)	Folat	4	4
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Folat	2	2
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Jod	4	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Kalium	33	24
1457 Kyckling lever stekt (beräknat)	Folat	967	1096
1457 Kyckling lever stekt (beräknat)	Vitamin C	35	44
1457 Kyckling lever stekt (beräknat)	Jod	21	
1457 Kyckling lever stekt (beräknat)	Vitamin B12	33,19	31,12
1457 Kyckling lever stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,82	0,51
1457 Kyckling lever stekt (beräknat)	Kalium	331	232
1457 Kyckling lever stekt (beräknat)	Vitamin D	0,52	0,41
1458 Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Vitamin C	26	32
1458 Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,28
1458 Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,9	0,57
1458 Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	3,7	3,7
1458 Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Kalium	331	237
1458 Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,26	0,25
1458 Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Folat	1898	2150
1458 Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Jod	23	
1458 Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	96,59	90,55
1459 Nöt lever stekt (beräknat)	Vitamin D	0,17	0,13
1459 Nöt lever stekt (beräknat)	Vitamin B6	1,02	0,64
1459 Nöt lever stekt (beräknat)	Vitamin C	30	37
1459 Nöt lever stekt (beräknat)	Folat	2203	2496
1459 Nöt lever stekt (beräknat)	Vitamin B12	112,37	105,35
1459 Nöt lever stekt (beräknat)	Kalium	364	255
1462 Gryta hjärta grönsaker (beräknat)	Jod	1	
1462 Gryta hjärta grönsaker (beräknat)	Vitamin B12	2,42	1,87
1462 Gryta hjärta grönsaker (beräknat)	Tiamin	0,1	0,08
1462 Gryta hjärta grönsaker (beräknat)	Folat	27	24
1462 Gryta hjärta grönsaker (beräknat)	Vitamin C	6	7
1462 Gryta hjärta grönsaker (beräknat)	Vitamin D	0,45	0,37
1462 Gryta hjärta grönsaker (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,11
1462 Gryta hjärta grönsaker (beräknat)	Kalium	184	135
1462 Gryta hjärta grönsaker (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
1463 Korvkaka (beräknat)	Jod	23	
1463 Korvkaka (beräknat)	Vitamin B12	10,96	10,98
1463 Korvkaka (beräknat)	Tiamin	0,09	0,09
1463 Korvkaka (beräknat)	Folat	262	260
1463 Korvkaka (beräknat)	Socker totalt	0	
1463 Korvkaka (beräknat)	Kalium	200	187
1463 Korvkaka (beräknat)	Vitamin D	0,3	0,21
1463 Korvkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,21	0,23
1463 Korvkaka (beräknat)	Riboflavin	0,83	0,88

1463 Korvkaka (beräknat)	Vitamin C	4	6
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Vitamin C	14	17
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Folat	337	312
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Vitamin D	0,4	0,34
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Vitamin B6	0,23	0,25
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Kalium	231	170
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Riboflavin	0,87	0,88
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Alkohol	0,2	0,1
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Jod	25	
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Tiamin	0,19	0,14
1464 Kycklingeversauté (beräknat)	Vitamin B12	9,9	7,64
1465 Nöt lever gryta (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,24
1465 Nöt lever gryta (beräknat)	Vitamin C	13	17
1465 Nöt lever gryta (beräknat)	Folat	858	797
1465 Nöt lever gryta (beräknat)	Tiamin	0,14	0,1
1465 Nöt lever gryta (beräknat)	Jod	36	
1465 Nöt lever gryta (beräknat)	Vitamin B12	37,9	29,18
1465 Nöt lever gryta (beräknat)	Vitamin B6	0,31	0,33
1465 Nöt lever gryta (beräknat)	Kalium	233	172
1465 Nöt lever gryta (beräknat)	Riboflavin	1,59	1,59
1466 Njursauté (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,16
1466 Njursauté (beräknat)	Vitamin D	0,52	0,43
1466 Njursauté (beräknat)	Kalium	218	161
1466 Njursauté (beräknat)	Riboflavin	1,07	1,08
1466 Njursauté (beräknat)	Alkohol	0,2	0,1
1466 Njursauté (beräknat)	Tiamin	0,22	0,16
1466 Njursauté (beräknat)	Folat	27	25
1466 Njursauté (beräknat)	Jod	22	
1466 Njursauté (beräknat)	Vitamin B12	13,82	10,64
1466 Njursauté (beräknat)	Vitamin C	7	9
1480 Paté älgfärs kycklingelever (beräknat)	Tiamin	0,13	0,14
1480 Paté älgfärs kycklingelever (beräknat)	Folat	179	177
1480 Paté älgfärs kycklingelever (beräknat)	Vitamin C	6	7
1480 Paté älgfärs kycklingelever (beräknat)	Jod	49	
1480 Paté älgfärs kycklingelever (beräknat)	Vitamin B12	6,05	6,07
1480 Paté älgfärs kycklingelever (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,3
1480 Paté älgfärs kycklingelever (beräknat)	Kalium	291	250
1480 Paté älgfärs kycklingelever (beräknat)	Riboflavin	0,56	0,61
1480 Paté älgfärs kycklingelever (beräknat)	Vitamin D	0,33	0,21
1523 Bacon magert gris rökt stekt (beräknat)	Kalium	484	339
1523 Bacon magert gris rökt stekt (beräknat)	Vitamin D	0,14	0,11
1523 Bacon magert gris rökt stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,52	0,32
1523 Bacon magert gris rökt stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,28	0,26
1523 Bacon magert gris rökt stekt (beräknat)	Folat	10	11
1526 Frukostkorv fett 23% kokt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1526 Frukostkorv fett 23% kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
1526 Frukostkorv fett 23% kokt (beräknat)	Kalium	126	79
1526 Frukostkorv fett 23% kokt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,07
1526 Frukostkorv fett 23% kokt (beräknat)	Folat	3	3
1526 Frukostkorv fett 23% kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,76	0,58

1527 Falukorv mager stekt (beräknat)	Kalium	146	102
1527 Falukorv mager stekt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1527 Falukorv mager stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,08
1527 Falukorv mager stekt (beräknat)	Folat	3	4
1527 Falukorv mager stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,93	0,88
1528 Falukorv skivad kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,76	0,58
1528 Falukorv skivad kokt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,07
1528 Falukorv skivad kokt (beräknat)	Folat	3	3
1528 Falukorv skivad kokt (beräknat)	Kalium	118	74
1528 Falukorv skivad kokt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1528 Falukorv skivad kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
1529 Falukorv stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,93	0,87
1529 Falukorv stekt (beräknat)	Folat	3	4
1529 Falukorv stekt (beräknat)	Kalium	123	86
1529 Falukorv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1529 Falukorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,08
1530 Frukostkorv stekt (beräknat)	Folat	3	4
1530 Frukostkorv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1530 Frukostkorv stekt (beräknat)	Kalium	131	92
1530 Frukostkorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,08
1530 Frukostkorv stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,93	0,87
1531 Isterband stekt (beräknat)	Folat	3	4
1531 Isterband stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,93	0,87
1531 Isterband stekt (beräknat)	Kalium	187	131
1531 Isterband stekt (beräknat)	Vitamin D	0,16	0,13
1531 Isterband stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,08
1532 Stångkorv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,16	0,13
1532 Stångkorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,08
1532 Stångkorv stekt (beräknat)	Kalium	121	85
1532 Stångkorv stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,94	0,88
1532 Stångkorv stekt (beräknat)	Folat	3	4
1533 Korv fett 11% stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,07
1533 Korv fett 11% stekt (beräknat)	Kalium	146	102
1533 Korv fett 11% stekt (beräknat)	Folat	3	4
1533 Korv fett 11% stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,47	0,44
1534 Varmkorv kokt (beräknat)	Kalium	217	136
1534 Varmkorv kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,75	0,58
1534 Varmkorv kokt (beräknat)	Tiamin	0,12	0,08
1534 Varmkorv kokt (beräknat)	Folat	3	3
1534 Varmkorv kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
1534 Varmkorv kokt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1535 Varmkorv stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,93	0,87
1535 Varmkorv stekt (beräknat)	Kalium	226	158
1535 Varmkorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,08
1535 Varmkorv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1535 Varmkorv stekt (beräknat)	Folat	3	4
1536 Wienerkorv stekt (beräknat)	Folat	3	4
1536 Wienerkorv stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,93	0,87
1536 Wienerkorv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1536 Wienerkorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,08

1536 Wienerkorv stekt (beräknat)	Kalium	126	88
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Folat	11	9
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin C	3	4
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Jod	3	
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,07
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B12	0,56	0,57
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Kalium	196	183
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,11
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,13
1538 Korv typ falukorv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1538 Korv typ falukorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,08
1538 Korv typ falukorv stekt (beräknat)	Kalium	242	170
1538 Korv typ falukorv stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,93	0,87
1538 Korv typ falukorv stekt (beräknat)	Folat	3	4
1540 Wienerkorv kokt (beräknat)	Tiamin	0,11	0,08
1540 Wienerkorv kokt (beräknat)	Folat	3	3
1540 Wienerkorv kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,76	0,58
1540 Wienerkorv kokt (beräknat)	Kalium	121	76
1540 Wienerkorv kokt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1540 Wienerkorv kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
1541 Pölsa värmd stekt (beräknat)	Vitamin D	0,13	0,1
1541 Pölsa värmd stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,05
1541 Pölsa värmd stekt (beräknat)	Kalium	142	99
1541 Pölsa värmd stekt (beräknat)	Folat	4	4
1541 Pölsa värmd stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,14	1,07
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin C	3	3
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Tiamin	0,07	0,05
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Folat	13	12
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Jod	1	
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin B12	0,16	0,12
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Kalium	192	146
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gurksallad	Jod	0	
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Jod	6	
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,22
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Tiamin	0,23	0,14
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Folat	17	12
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Retinol	49	
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vitamin D	0,84	0,42
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	β-Karoten	23	
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,09
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vitamin C	1	1
1610 Saffransbröd (beräknat)	Vitamin C	1	1
1610 Saffransbröd (beräknat)	Folat	44	27
1610 Saffransbröd (beräknat)	β-Karoten	17	
1610 Saffransbröd (beräknat)	Vitamin D	0,58	0,31

1610 Saffransbröd (beräknat)	Vitamin B6	0,2	0,11
1610 Saffransbröd (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1610 Saffransbröd (beräknat)	Jod	20	
1610 Saffransbröd (beräknat)	Tiamin	0,27	0,16
1610 Saffransbröd (beräknat)	Retinol	32	
1610 Saffransbröd (beräknat)	Vitamin B12	0,18	0,19
1638 Mandelbiskvier (beräknat)	Vitamin B12	0,01	0,01
1638 Mandelbiskvier (beräknat)	Riboflavin	0,36	0,34
1638 Mandelbiskvier (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,03
1638 Mandelbiskvier (beräknat)	Tiamin	0,1	0,06
1638 Mandelbiskvier (beräknat)	Folat	41	25
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	Folat	16	11
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	Jod	4	
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	Tiamin	0,23	0,14
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	Vitamin B12	0,09	0,1
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	β-Karoten	66	
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	Vitamin D	2,26	1,01
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,09
1639 Mördeg gräddad (beräknat)	Retinol	121	
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	Folat	18	13
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	Tiamin	0,25	0,15
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	Jod	23	
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	Retinol	82	
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin B12	0,12	0,13
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	β-Karoten	39	
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin D	1,4	0,62
1640 Smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,1
1653 Mazariner mördegsbotten mazarinfyllning glasyr	Summa enkelor	6,5	8
1653 Mazariner mördegsbotten mazarinfyllning glasyr	Summa fleromä	2,4	3,1
1653 Mazariner mördegsbotten mazarinfyllning glasyr	Summa mättad	10,6	7,7
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Vitamin C	5	10
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Folat	9	7
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Jod	1	
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Retinol	30	
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Vitamin D	0,65	0,29
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	β-Karoten	29	
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Vitamin D	0,51	0,29
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,13
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Jod	10	
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Vitamin B12	0,44	0,48
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Folat	28	26
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,08
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Retinol	70	

1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Jod	4	
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Tiamin	0,08	0,05
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Vitamin B12	0,16	0,18
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Vitamin C	0	0
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Folat	13	11
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Vitamin D	1,09	0,49
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,05
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	β-Karoten	30	
1664 Ambrosiakaka sockerkaka m glasyr (beräknat)	Jod	4	
1664 Ambrosiakaka sockerkaka m glasyr (beräknat)	Retinol	74	
1664 Ambrosiakaka sockerkaka m glasyr (beräknat)	Vitamin C	4	5
1664 Ambrosiakaka sockerkaka m glasyr (beräknat)	β-Karoten	33	
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	Folat	14	14
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	Jod	2	
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	Retinol	83	
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	Vitamin B12	0,04	0,04
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	Vitamin D	1,03	0,9
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	β-Karoten	39	
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1666 Arraksboll (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
1666 Arraksboll (beräknat)	Folat	10	10
1666 Arraksboll (beräknat)	Jod	2	
1666 Arraksboll (beräknat)	Retinol	127	
1666 Arraksboll (beräknat)	Vitamin B12	0,08	0,09
1666 Arraksboll (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,05
1666 Arraksboll (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,06
1666 Arraksboll (beräknat)	Vitamin D	1,2	1,08
1666 Arraksboll (beräknat)	β-Karoten	50	
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	Vitamin D	0,98	0,42
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	β-Karoten	17	
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,07
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,14
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	Retinol	97	
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	Tiamin	0,14	0,09
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	Folat	25	22
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	Jod	9	
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)	Vitamin B12	0,38	0,43
1668 Semla (beräknat)	β-Karoten	46	
1668 Semla (beräknat)	Vitamin C	1	1
1668 Semla (beräknat)	Retinol	68	
1668 Semla (beräknat)	Jod	18	
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin D	0,69	0,3
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Jod	3	
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Retinol	49	
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin B12	0,13	0,14
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin C	4	9

1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Folat	14	12
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	β-Karoten	33	
1671 Toscakaka (beräknat)	Vitamin D	0,84	0,57
1671 Toscakaka (beräknat)	β-Karoten	40	20
1671 Toscakaka (beräknat)	Vitamin C	0	0
1671 Toscakaka (beräknat)	Tiamin	0,2	0,19
1671 Toscakaka (beräknat)	Folat	24	23
1671 Toscakaka (beräknat)	Jod	5	5
1671 Toscakaka (beräknat)	Retinol	56	25
1671 Toscakaka (beräknat)	Vitamin B12	0,18	0,2
1671 Toscakaka (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,14
1671 Toscakaka (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,13
1672 Chokladkaka (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
1672 Chokladkaka (beräknat)	Vitamin D	1,2	0,57
1672 Chokladkaka (beräknat)	β-Karoten	34	
1672 Chokladkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,06
1672 Chokladkaka (beräknat)	Retinol	76	
1672 Chokladkaka (beräknat)	Tiamin	0,13	0,08
1672 Chokladkaka (beräknat)	Folat	17	13
1672 Chokladkaka (beräknat)	Jod	7	
1672 Chokladkaka (beräknat)	Vitamin B12	0,27	0,29
1672 Chokladkaka (beräknat)	Vitamin C	0	0
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,11
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	Vitamin D	1,22	0,53
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,05
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	β-Karoten	34	
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	Folat	20	16
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	Retinol	95	
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	Jod	7	
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	Tiamin	0,06	0,04
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)	Vitamin B12	0,25	0,27
1679 Sockerkaka lätt tårtbotten (beräknat)	Folat	29	26
1679 Sockerkaka lätt tårtbotten (beräknat)	Tiamin	0,09	0,06
1679 Sockerkaka lätt tårtbotten (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,17
1679 Sockerkaka lätt tårtbotten (beräknat)	Vitamin D	0,57	0,23
1679 Sockerkaka lätt tårtbotten (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
1679 Sockerkaka lätt tårtbotten (beräknat)	Jod	12	
1679 Sockerkaka lätt tårtbotten (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,56
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	Tiamin	0,1	0,06
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	Folat	13	10
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	Jod	4	
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	Retinol	74	
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	Vitamin B12	0,15	0,17
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	Vitamin D	1,14	0,51
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	β-Karoten	30	
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,04
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	Vitamin D	1,45	0,64
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	β-Karoten	38	

1681 Sockerkaka fin (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,06
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	Jod	5	
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	Retinol	94	
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	Vitamin B12	0,19	0,21
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	Tiamin	0,14	0,09
1681 Sockerkaka fin (beräknat)	Folat	16	13
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Vitamin D	1,01	0,47
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	β-Karoten	30	
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,07
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Jod	5	
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Vitamin B12	0,22	0,25
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Tiamin	0,14	0,09
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Folat	17	13
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Retinol	82	
1683 Mjuk nötkaka (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,17
1683 Mjuk nötkaka (beräknat)	Jod	9	
1683 Mjuk nötkaka (beräknat)	Tiamin	0,24	0,15
1683 Mjuk nötkaka (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,45
1683 Mjuk nötkaka (beräknat)	Folat	51	38
1683 Mjuk nötkaka (beräknat)	Vitamin D	0,46	0,18
1683 Mjuk nötkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,28	0,17
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	Jod	5	
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	Retinol	56	
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	Vitamin B12	0,19	0,22
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	Vitamin D	0,64	0,28
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,06
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	β-Karoten	13	
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	Tiamin	0,14	0,09
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)	Folat	16	13
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Tiamin	0,16	0,1
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Folat	19	15
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Jod	7	
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Retinol	62	
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Vitamin B12	0,29	0,32
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Vitamin C	1	1
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,07
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Vitamin D	0,74	0,35
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	β-Karoten	16	
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	β-Karoten	347	
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Vitamin D	1,35	0,59
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,09
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Retinol	91	
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,13
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Tiamin	0,14	0,09
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Folat	19	15
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Jod	6	

1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Vitamin B12	0,21	0,23
1726 Gräddfilsås kryddgrönt (beräknat)	Jod	29	
1727 Filmjölk- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Jod	5	
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Jod	5	
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Folat	3	2
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Jod	0	
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Vitamin C	4	3
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,02
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Kalium	120	96
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Vitamin C	3	2
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,01
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Kalium	96	77
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Folat	2	2
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Jod	0	
1732 Apelsinsoppa (beräknat)	Jod	0	
1732 Apelsinsoppa (beräknat)	Kalium	91	91
1734 Blåbärssoppa (beräknat)	Jod	0	
1734 Blåbärssoppa (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1734 Blåbärssoppa (beräknat)	Folat	2	2
1734 Blåbärssoppa (beräknat)	Vitamin C	1	1
1734 Blåbärssoppa (beräknat)	Kalium	21	17
1734 Blåbärssoppa (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,02
1734 Blåbärssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,01
1740 Svartvinbärskrä (beräknat)	Vitamin C	25	20
1740 Svartvinbärskrä (beräknat)	Tiamin	0	0
1740 Svartvinbärskrä (beräknat)	Folat	5	3
1740 Svartvinbärskrä (beräknat)	Jod	0	
1740 Svartvinbärskrä (beräknat)	Kalium	121	73
1740 Svartvinbärskrä (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,04
1740 Svartvinbärskrä (beräknat)	Riboflavin	0	0
1741 Äppelkompott (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,02
1741 Äppelkompott (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
1741 Äppelkompott (beräknat)	Jod	0	
1741 Äppelkompott (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1741 Äppelkompott (beräknat)	Kalium	67	54
1741 Äppelkompott (beräknat)	Vitamin C	5	4
1741 Äppelkompott (beräknat)	Folat	1	1
1742 Äppelkräm (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,01
1742 Äppelkräm (beräknat)	Kalium	61	49
1742 Äppelkräm (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
1742 Äppelkräm (beräknat)	Vitamin C	4	3
1742 Äppelkräm (beräknat)	Tiamin	0,01	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Folat	1	1
1742 Äppelkräm (beräknat)	Jod	0	
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Kalium	66	40
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01

1743 Äppelsoppa (beräknat)	Jod	0	
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Tiamin	0	0
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Folat	1	1
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Vitamin C	3	3
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,01
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Kalium	58	46
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Jod	0	
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,02
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Folat	6	4
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Vitamin C	5	4
1745 Pajfyllning bär (beräknat)	Tiamin	0,02	0,03
1745 Pajfyllning bär (beräknat)	Folat	12	16
1745 Pajfyllning bär (beräknat)	Jod	1	
1745 Pajfyllning bär (beräknat)	Vitamin C	7	14
1745 Pajfyllning bär (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,04
1745 Pajfyllning bär (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,06
1746 Saftkräm (beräknat)	Folat	2	2
1746 Saftkräm (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1746 Saftkräm (beräknat)	Vitamin C	0	1
1746 Saftkräm (beräknat)	Riboflavin	0	0
1746 Saftkräm (beräknat)	Kalium	43	42
1747 Saftsoppa (beräknat)	Kalium	34	34
1747 Saftsoppa (beräknat)	Riboflavin	0	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	Vitamin C	0	1
1747 Saftsoppa (beräknat)	Folat	1	1
1747 Saftsoppa (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1748 Saftsås (beräknat)	Disackarider	11	15,6
1748 Saftsås (beräknat)	Energi (kJ)	328	456
1748 Saftsås (beräknat)	Fosfor	3	4
1748 Saftsås (beräknat)	Magnesium	8	11
1748 Saftsås (beräknat)	β-Karoten	12	18
1748 Saftsås (beräknat)	Niacinekvivalen	0	0,1
1748 Saftsås (beräknat)	Salt	0	0
1748 Saftsås (beräknat)	Kolhydrater	19,2	26,7
1748 Saftsås (beräknat)	Zink	0,01	0,01
1748 Saftsås (beräknat)	Vitamin A	1	1
1748 Saftsås (beräknat)	Aska	0,1	0,1
1748 Saftsås (beräknat)	Järn	0,15	0,21
1748 Saftsås (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,01
1748 Saftsås (beräknat)	Sackaros	11	15,6
1748 Saftsås (beräknat)	Vatten	80,6	73
1748 Saftsås (beräknat)	Natrium	10	13
1748 Saftsås (beräknat)	Vitamin C	0	1
1748 Saftsås (beräknat)	Protein	0,1	0,1
1748 Saftsås (beräknat)	Energi (kcal)	78	109
1748 Saftsås (beräknat)	Kalcium	7	7
1748 Saftsås (beräknat)	Vitamin E	0	0
1748 Saftsås (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01

1748 Saftsås (beräknat)	Folat	1	2
1748 Saftsås (beräknat)	Fibrer	0	0,1
1748 Saftsås (beräknat)	Kalium	33	46
1748 Saftsås (beräknat)	Riboflavin	0	0
1748 Saftsås (beräknat)	Monosackaride	5,6	8
1748 Saftsås (beräknat)	Niacin	0	0
1758 Katrinplommonkaka (beräknat)	Jod	10	
1758 Katrinplommonkaka (beräknat)	Vitamin B12	0,41	0,45
1758 Katrinplommonkaka (beräknat)	Tiamin	0,07	0,05
1758 Katrinplommonkaka (beräknat)	Folat	19	15
1758 Katrinplommonkaka (beräknat)	Riboflavin	0,21	0,21
1758 Katrinplommonkaka (beräknat)	Vitamin D	0,37	0,23
1758 Katrinplommonkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,08
1758 Katrinplommonkaka (beräknat)	Vitamin C	1	2
1759 Kalvdans mjölkpulver ägg (beräknat)	Vitamin C	0	0
1759 Kalvdans mjölkpulver ägg (beräknat)	Tiamin	0,1	0,07
1759 Kalvdans mjölkpulver ägg (beräknat)	Folat	22	16
1759 Kalvdans mjölkpulver ägg (beräknat)	Vitamin D	0,16	0,07
1759 Kalvdans mjölkpulver ägg (beräknat)	Riboflavin	0,35	0,35
1759 Kalvdans mjölkpulver ägg (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,06
1759 Kalvdans mjölkpulver ägg (beräknat)	Jod	19	
1759 Kalvdans mjölkpulver ägg (beräknat)	Vitamin B12	1,16	1,19
1760 Ostkaka färskost (beräknat)	Vitamin C	0	0
1760 Ostkaka färskost (beräknat)	Tiamin	0,07	0,05
1760 Ostkaka färskost (beräknat)	Folat	20	15
1760 Ostkaka färskost (beräknat)	Vitamin B12	0,54	0,58
1760 Ostkaka färskost (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,17
1760 Ostkaka färskost (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
1760 Ostkaka färskost (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
1761 Marängsviss hovdessert (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,02
1761 Marängsviss hovdessert (beräknat)	Kalium	342	261
1761 Marängsviss hovdessert (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,16
1761 Marängsviss hovdessert (beräknat)	Jod	7	
1761 Marängsviss hovdessert (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1761 Marängsviss hovdessert (beräknat)	Folat	11	10
1762 Brylépudding (beräknat)	Vitamin D	0,53	0,33
1762 Brylépudding (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
1762 Brylépudding (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,17
1762 Brylépudding (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1762 Brylépudding (beräknat)	Vitamin C	0	0
1762 Brylépudding (beräknat)	Folat	21	18
1762 Brylépudding (beräknat)	Jod	18	
1762 Brylépudding (beräknat)	Vitamin B12	0,58	0,63
1764 Chokladpudding (beräknat)	Kalium	287	242
1764 Chokladpudding (beräknat)	Vitamin B12	0,56	0,58
1764 Chokladpudding (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1764 Chokladpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
1764 Chokladpudding (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,38
1764 Chokladpudding (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
1764 Chokladpudding (beräknat)	Folat	14	16

1764 Chokladpudding (beräknat)	Vitamin C	0	1
1765 Chokladpudding m vispad grädde (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1765 Chokladpudding m vispad grädde (beräknat)	Folat	13	14
1765 Chokladpudding m vispad grädde (beräknat)	Vitamin B12	0,52	0,54
1765 Chokladpudding m vispad grädde (beräknat)	Vitamin C	0	1
1765 Chokladpudding m vispad grädde (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,14
1765 Chokladpudding m vispad grädde (beräknat)	Vitamin D	0,33	0,33
1765 Chokladpudding m vispad grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
1765 Chokladpudding m vispad grädde (beräknat)	Kalium	252	216
1766 Chokladmousse (beräknat)	Jod	9	
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Jod	10	
1768 Chokladsås (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,01
1768 Chokladsås (beräknat)	Jod	12	
1768 Chokladsås (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
1768 Chokladsås (beräknat)	Folat	7	4
1768 Chokladsås (beräknat)	Kalium	668	434
1768 Chokladsås (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
1769 Kolasås (beräknat)	Kalium	109	109
1769 Kolasås (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09
1769 Kolasås (beräknat)	Vitamin C	0	0
1769 Kolasås (beräknat)	Vitamin B12	0,33	0,35
1769 Kolasås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1769 Kolasås (beräknat)	Folat	6	7
1769 Kolasås (beräknat)	Vitamin D	0,15	0,15
1770 Vaniljpudding (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,12
1770 Vaniljpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
1770 Vaniljpudding (beräknat)	Vitamin C	0	1
1770 Vaniljpudding (beräknat)	Jod	10	
1770 Vaniljpudding (beräknat)	Vitamin B12	0,42	0,44
1770 Vaniljpudding (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1770 Vaniljpudding (beräknat)	Folat	9	6
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)	Jod	13	
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,58	0,57
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)	Folat	18	22
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,33
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)	Vitamin C	0	0
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)	Kalium	120	121
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Jod	2	
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Retinol	45	
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin B12	0,03	0,04
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Tiamin	0,13	0,09
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
1781 Rabarberpaj (beräknat)	β-Karoten	57	
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin D	0,86	0,39
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,06
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Folat	10	9
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin C	4	7

1782 Äppelpaj (beräknat)	Vitamin C	3	5
1782 Äppelpaj (beräknat)	Tiamin	0,1	0,07
1782 Äppelpaj (beräknat)	Folat	8	6
1782 Äppelpaj (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
1782 Äppelpaj (beräknat)	Vitamin D	0,81	0,36
1782 Äppelpaj (beräknat)	β-Karoten	27	
1782 Äppelpaj (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,05
1782 Äppelpaj (beräknat)	Jod	2	
1782 Äppelpaj (beräknat)	Retinol	44	
1782 Äppelpaj (beräknat)	Vitamin B12	0,04	0,05
1783 Cheesecake fryst (beräknat)	Jod	11	
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Vitamin D	0,45	0,23
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	β-Karoten	25	
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,15
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Jod	7	
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Vitamin B12	0,28	0,3
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Retinol	187	
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Vitamin C	1	2
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Folat	17	13
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin D	0,4	0,33
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,15
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin C	0	1
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Jod	57	
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Tiamin	0,06	0,04
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin B12	0,48	0,54
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Folat	13	10
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Kalium	183	181
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Jod	1	
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Retinol	32	
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Tiamin	0,11	0,07
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin C	4	9
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Folat	7	5
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin D	0,69	0,31
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,05
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	β-Karoten	29	
1788 Katrinplommonsufflé (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09
1788 Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,04
1788 Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin C	0	0
1788 Katrinplommonsufflé (beräknat)	Jod	0	
1788 Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin B12	0,01	0,01
1788 Katrinplommonsufflé (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1788 Katrinplommonsufflé (beräknat)	Folat	1	1
1790 Friterad banan (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,08
1790 Friterad banan (beräknat)	Vitamin B6	0,27	0,38
1790 Friterad banan (beräknat)	Vitamin C	3	6
1790 Friterad banan (beräknat)	Jod	1	

1790 Friterad banan (beräknat)	Tiamin	0,1	0,08
1790 Friterad banan (beräknat)	Folat	13	14
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Jod	0	
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Vitamin C	4	8
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Folat	16	16
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Vitamin D	0,56	0,25
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,1
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Jod	0	
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,3	0,1
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Niacin	0	0,1
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Summa fleromä	0,1	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fibrer	0,5	0,4
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Kalium	74	120
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Selen	0,2	0,8
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,08
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,6	0,1
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Protein	0,8	3,1
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Jod	1	
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Retinol	46	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Vitamin B12	0,06	0,33
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:	0,4	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Kolhydrater	7,3	7,6
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fosfor	22	84
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Zink	0,16	0,41
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Vitamin A	49	1
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Niacinekvivalen	0,2	0,8
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Sackaros	6,6	3,5
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Energi (kcal)	84	47
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Kalcium	18	103
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Vitamin E	0,1	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Tiamin	0,01	0,02
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Folat	2	3
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Summa enkelor	1,4	0,1
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Kolesterol	15,2	1,6
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Vatten	85,5	87,8
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fett	5,6	0,3
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Natrium	7	44
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Vitamin C	0	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Summa mättad	3,6	0,2
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Aska	0,2	0,7
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Järn	0,18	0,16

1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,02
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,7	0,1
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	DPA (Fettsyra 2	0	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Disackarider	7,1	7,4
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Energi (kJ)	350	198
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Magnesium	10	16
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Vitamin D	0,01	0
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	β-Karoten	39	1
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)	Salt	0	0,1
1888 Chokladbollar (beräknat)	Jod	1	
1888 Chokladbollar (beräknat)	β-Karoten	37	
1888 Chokladbollar (beräknat)	Retinol	55	
1929 Irish coffee (beräknat)	Jod	0	
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Vitamin C	0	1
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,71	0,69
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Kalium	191	189
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,16
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Folat	12	14
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Jod	49	
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,63
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)	Vitamin C	0	1
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)	Vitamin D	0,56	0,54
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)	Folat	15	15
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)	Jod	13	
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,64	0,66
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,16
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)	Kalium	203	195
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,17
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,68	0,67
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Kalium	206	197
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Folat	15	15
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Jod	13	
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,64	0,67
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vitamin C	0	1
1985 Béchamelsås (beräknat)	Kalium	183	181
1985 Béchamelsås (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1985 Béchamelsås (beräknat)	Vitamin D	0,56	0,54
1985 Béchamelsås (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
1985 Béchamelsås (beräknat)	Folat	12	13
1985 Béchamelsås (beräknat)	Vitamin C	0	1
1985 Béchamelsås (beräknat)	Jod	48	
1985 Béchamelsås (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1985 Béchamelsås (beräknat)	Vitamin B12	0,58	0,61
1986 Gratängsås (beräknat)	Jod	63	

1986 Gratängsås (beräknat)	Vitamin B12	0,41	0,43
1986 Gratängsås (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1986 Gratängsås (beräknat)	Vitamin C	0	0
1986 Gratängsås (beräknat)	Folat	17	17
1986 Gratängsås (beräknat)	Kalium	104	101
1986 Gratängsås (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,12
1986 Gratängsås (beräknat)	Vitamin D	0,5	0,48
1986 Gratängsås (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
1987 Ljus sås (beräknat)	Jod	2	
1987 Ljus sås (beräknat)	Vitamin B12	0,12	0,12
1987 Ljus sås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1987 Ljus sås (beräknat)	Folat	5	4
1987 Ljus sås (beräknat)	Kalium	46	37
1987 Ljus sås (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
1987 Ljus sås (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,19
1987 Ljus sås (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,02
1987 Ljus sås (beräknat)	Vitamin C	0	0
1988 Ostsås (beräknat)	Vitamin C	0	1
1988 Ostsås (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1988 Ostsås (beräknat)	Folat	14	15
1988 Ostsås (beräknat)	Kalium	171	169
1988 Ostsås (beräknat)	Vitamin D	0,51	0,49
1988 Ostsås (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,18
1988 Ostsås (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
1988 Ostsås (beräknat)	Jod	44	
1988 Ostsås (beräknat)	Vitamin B12	0,7	0,73
1989 Ostsås ädelost (beräknat)	Vitamin C	0	1
1989 Ostsås ädelost (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1989 Ostsås ädelost (beräknat)	Folat	17	18
1989 Ostsås ädelost (beräknat)	Jod	57	
1989 Ostsås ädelost (beräknat)	Vitamin B12	0,71	0,73
1989 Ostsås ädelost (beräknat)	Kalium	168	167
1989 Ostsås ädelost (beräknat)	Vitamin D	0,53	0,51
1989 Ostsås ädelost (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,1
1989 Ostsås ädelost (beräknat)	Riboflavin	0,23	0,23
1990 Ostsås till moussaka (beräknat)	Vitamin D	0,41	0,37
1990 Ostsås till moussaka (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
1990 Ostsås till moussaka (beräknat)	Kalium	161	161
1990 Ostsås till moussaka (beräknat)	Riboflavin	0,24	0,22
1990 Ostsås till moussaka (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
1990 Ostsås till moussaka (beräknat)	Vitamin B12	0,85	0,84
1990 Ostsås till moussaka (beräknat)	Vitamin C	0	0
1990 Ostsås till moussaka (beräknat)	Folat	26	33
1991 Brunsås mjölk (beräknat)	Vitamin D	0,68	0,65
1991 Brunsås mjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
1991 Brunsås mjölk (beräknat)	Kalium	190	186
1991 Brunsås mjölk (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,16
1991 Brunsås mjölk (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
1991 Brunsås mjölk (beräknat)	Vitamin C	0	1
1991 Brunsås mjölk (beräknat)	Folat	15	15

1991 Brunsås mjölk (beräknat)	Jod	12	
1991 Brunsås mjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,54	0,57
1992 Sky (beräknat)	Jod	0	
1993 Brunsås (beräknat)	Kalium	33	30
1993 Brunsås (beräknat)	Jod	1	
1993 Brunsås (beräknat)	Vitamin B12	0,03	0,03
1993 Brunsås (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
1993 Brunsås (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,02
1993 Brunsås (beräknat)	Vitamin D	0,33	0,29
1993 Brunsås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1993 Brunsås (beräknat)	Folat	5	3
1993 Brunsås (beräknat)	Vitamin C	0	0
1994 Brunsås buljong (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1994 Brunsås buljong (beräknat)	Folat	4	3
1994 Brunsås buljong (beräknat)	Jod	0	
1994 Brunsås buljong (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
1994 Brunsås buljong (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,31
1994 Brunsås buljong (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,02
1994 Brunsås buljong (beräknat)	Kalium	25	21
1995 Currysås (beräknat)	Folat	7	5
1995 Currysås (beräknat)	Jod	43	
1995 Currysås (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1995 Currysås (beräknat)	Vitamin C	1	1
1995 Currysås (beräknat)	Vitamin B12	0,06	0,06
1995 Currysås (beräknat)	Kalium	79	64
1995 Currysås (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
1995 Currysås (beräknat)	Vitamin D	0,22	0,2
1995 Currysås (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
1996 Brunsås kaffebrädd (beräknat)	Vitamin D	0,32	0,29
1996 Brunsås kaffebrädd (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,02
1996 Brunsås kaffebrädd (beräknat)	Jod	1	
1996 Brunsås kaffebrädd (beräknat)	Vitamin B12	0,04	0,04
1996 Brunsås kaffebrädd (beräknat)	Kalium	36	33
1996 Brunsås kaffebrädd (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
1996 Brunsås kaffebrädd (beräknat)	Vitamin C	0	0
1996 Brunsås kaffebrädd (beräknat)	Folat	5	4
1996 Brunsås kaffebrädd (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1997 Korintsås (beräknat)	Vitamin D	0,15	0,14
1997 Korintsås (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
1997 Korintsås (beräknat)	Vitamin C	0	0
1997 Korintsås (beräknat)	Jod	0	
1997 Korintsås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1997 Korintsås (beräknat)	Folat	4	3
1997 Korintsås (beräknat)	Kalium	88	69
1997 Korintsås (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
2000 Tomatsås (beräknat)	Jod	32	
2000 Tomatsås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
2000 Tomatsås (beräknat)	Folat	20	17
2000 Tomatsås (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
2000 Tomatsås (beräknat)	Vitamin C	10	11

2000 Tomatsås (beräknat)	Kalium	237	199
2000 Tomatsås (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,02
2001 Dillsås (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
2001 Dillsås (beräknat)	Jod	1	
2001 Dillsås (beräknat)	Vitamin B12	0,05	0,06
2001 Dillsås (beräknat)	Vitamin C	6	6
2001 Dillsås (beräknat)	Folat	7	6
2001 Dillsås (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
2001 Dillsås (beräknat)	Kalium	82	79
2001 Dillsås (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,05
2001 Dillsås (beräknat)	Vitamin D	0,18	0,16
2002 Äggsås m persilja (beräknat)	Vitamin C	4	4
2002 Äggsås m persilja (beräknat)	Vitamin D	0,43	0,39
2002 Äggsås m persilja (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
2002 Äggsås m persilja (beräknat)	Kalium	69	65
2002 Äggsås m persilja (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,1
2002 Äggsås m persilja (beräknat)	Tiamin	0,05	0,03
2002 Äggsås m persilja (beräknat)	Folat	19	22
2002 Äggsås m persilja (beräknat)	Jod	7	
2002 Äggsås m persilja (beräknat)	Vitamin B12	0,38	0,35
2003 Pesto (beräknat)	Jod	69	
2073 Jordnötssås (beräknat)	Jod	42	
2073 Jordnötssås (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
2073 Jordnötssås (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,07
2073 Jordnötssås (beräknat)	Kalium	289	223
2073 Jordnötssås (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
2073 Jordnötssås (beräknat)	Folat	27	17
2073 Jordnötssås (beräknat)	Vitamin C	2	3
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Jod	39	
2078 Löksås med grädde (beräknat)	Folat	8	7
2078 Löksås med grädde (beräknat)	Vitamin C	1	2
2078 Löksås med grädde (beräknat)	Vitamin B12	0,14	0,13
2078 Löksås med grädde (beräknat)	Jod	48	
2078 Löksås med grädde (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
2078 Löksås med grädde (beräknat)	Kalium	105	91
2078 Löksås med grädde (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
2078 Löksås med grädde (beräknat)	Vitamin D	0,26	0,23
2078 Löksås med grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,06
2079 Äggnudlar kokta m salt (beräknat)	Kalium	71	52
2079 Äggnudlar kokta m salt (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
2079 Äggnudlar kokta m salt (beräknat)	Jod	9	
2079 Äggnudlar kokta m salt (beräknat)	Folat	7	6
2079 Äggnudlar kokta m salt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
2080 Nässelstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
2080 Nässelstuvning (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
2080 Nässelstuvning (beräknat)	Folat	49	42
2080 Nässelstuvning (beräknat)	Vitamin C	3	3
2080 Nässelstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,09	0,1
2080 Nässelstuvning (beräknat)	Kalium	132	115
2080 Nässelstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,1

2081 Kantarellstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,18
2081 Kantarellstuvning (beräknat)	Jod	46	
2081 Kantarellstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,31	0,33
2081 Kantarellstuvning (beräknat)	Kalium	316	279
2081 Kantarellstuvning (beräknat)	Vitamin C	0	0
2081 Kantarellstuvning (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
2081 Kantarellstuvning (beräknat)	Folat	10	10
2081 Kantarellstuvning (beräknat)	Vitamin D	10,72	9,66
2081 Kantarellstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
2083 Ratatouille (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,11
2083 Ratatouille (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
2083 Ratatouille (beräknat)	Folat	25	21
2083 Ratatouille (beräknat)	Vitamin C	16	19
2083 Ratatouille (beräknat)	Jod	28	
2083 Ratatouille (beräknat)	Kalium	254	210
2083 Ratatouille (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
2085 Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)	Vitamin C	8	12
2085 Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)	Socker totalt	0	
2085 Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,16
2085 Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
2085 Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06
2085 Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)	Folat	18	15
2085 Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)	Vitamin B12	0,27	0,29
2092 Sjömansbiff (beräknat)	Vitamin C	9	9
2092 Sjömansbiff (beräknat)	Jod	32	
2092 Sjömansbiff (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
2092 Sjömansbiff (beräknat)	Vitamin B12	0,21	0,17
2092 Sjömansbiff (beräknat)	Folat	12	12
2092 Sjömansbiff (beräknat)	Kalium	269	235
2092 Sjömansbiff (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,08
2092 Sjömansbiff (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,17
2092 Sjömansbiff (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Kalium	238	169
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,12
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,26
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,18
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Tiamin	0,26	0,19
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Jod	29	
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin B12	0,34	0,29
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin C	11	14
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Folat	12	11
2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)	Jod	25	
2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,19
2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin D	0,3	0,23
2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin B6	0,47	0,47
2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)	Kalium	331	302
2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)	Tiamin	0,13	0,08
2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)	Folat	20	18
2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin C	2	4

2097 Prinskorv stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,93	0,87
2097 Prinskorv stekt (beräknat)	Folat	3	4
2097 Prinskorv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,17
2097 Prinskorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,08
2097 Prinskorv stekt (beräknat)	Kalium	118	83
2098 Skinkröra (beräknat)	Jod	13	
2099 Hamburgare blandfärs stekt (beräknat)	Kalium	376	263
2099 Hamburgare blandfärs stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,31	0,19
2099 Hamburgare blandfärs stekt (beräknat)	Vitamin D	0,41	0,33
2099 Hamburgare blandfärs stekt (beräknat)	Jod	49	
2099 Hamburgare blandfärs stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,08	1,01
2099 Hamburgare blandfärs stekt (beräknat)	Folat	2	3
2100 Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,19
2100 Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
2100 Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,13
2100 Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Tiamin	0,12	0,09
2100 Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Folat	15	12
2100 Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin C	5	6
2100 Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Jod	24	
2100 Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,36	0,29
2100 Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Kalium	292	215
2101 Nötfärs fett 10% stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,51	1,42
2101 Nötfärs fett 10% stekt (beräknat)	Kalium	347	243
2101 Nötfärs fett 10% stekt (beräknat)	Folat	3	3
2101 Nötfärs fett 10% stekt (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,09
2101 Nötfärs fett 10% stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,16
2103 Nöt fläsk kött stekt ospec. (beräknat)	Vitamin D	0,5	0,4
2103 Nöt fläsk kött stekt ospec. (beräknat)	Vitamin B6	0,43	0,27
2103 Nöt fläsk kött stekt ospec. (beräknat)	Folat	3	4
2103 Nöt fläsk kött stekt ospec. (beräknat)	Jod	15	
2103 Nöt fläsk kött stekt ospec. (beräknat)	Vitamin B12	0,76	0,71
2103 Nöt fläsk kött stekt ospec. (beräknat)	Kalium	395	277
2104 Carbonara sås (beräknat)	Jod	53	
2107 Skagenröra (beräknat)	Jod	9	
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin C	6	7
2108 Fisksoppa (beräknat)	Folat	11	10
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin D	1,86	1,5
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,1
2108 Fisksoppa (beräknat)	Kalium	231	190
2108 Fisksoppa (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,05
2108 Fisksoppa (beräknat)	Alkohol	1,1	0,4
2108 Fisksoppa (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
2108 Fisksoppa (beräknat)	Jod	18	
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,65	0,49
2123 Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
2123 Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn (beräknat)	Folat	10	8
2123 Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn (beräknat)	Jod	33	
2123 Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn (beräknat)	Kalium	78	57
2123 Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
2124 Havregrynsgröt kokt m mjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,42	0,44

2124 Havregrynsgröt kokt m mjölk (beräknat)	Kalium	176	163
2124 Havregrynsgröt kokt m mjölk (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12
2124 Havregrynsgröt kokt m mjölk (beräknat)	Vitamin C	0	0
2124 Havregrynsgröt kokt m mjölk (beräknat)	Tiamin	0,12	0,1
2124 Havregrynsgröt kokt m mjölk (beräknat)	Folat	13	14
2125 Glasnudlar kokta m salt (beräknat)	Kalium	3	3
2125 Glasnudlar kokta m salt (beräknat)	Jod	10	
2125 Glasnudlar kokta m salt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
2125 Glasnudlar kokta m salt (beräknat)	Folat	1	0
2127 Majsavälling (beräknat)	Järn	1,67	1,47
2127 Majsavälling (beräknat)	Vitamin D	2,2	1,94
2127 Majsavälling (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,06
2127 Majsavälling (beräknat)	Fettsyra 18:1	1	0,9
2127 Majsavälling (beräknat)	Protein	3,4	3
2127 Majsavälling (beräknat)	Retinol	86	76
2127 Majsavälling (beräknat)	Vitamin B12	0,15	0,12
2127 Majsavälling (beräknat)	Summa fleromä	0,6	0,5
2127 Majsavälling (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0
2127 Majsavälling (beräknat)	Monosackaride	1,9	1,7
2127 Majsavälling (beräknat)	Selen	1	0,8
2127 Majsavälling (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
2127 Majsavälling (beräknat)	Summa mättad	1,1	1
2127 Majsavälling (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
2127 Majsavälling (beräknat)	Aska	0,2	0,1
2127 Majsavälling (beräknat)	Fibrer	0,4	0,3
2127 Majsavälling (beräknat)	Kalium	163	93
2127 Majsavälling (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,08
2127 Majsavälling (beräknat)	Summa enkelor	1	0,9
2127 Majsavälling (beräknat)	Vatten	82,3	84,4
2127 Majsavälling (beräknat)	Kalcium	128	110
2127 Majsavälling (beräknat)	Natrium	88	76
2127 Majsavälling (beräknat)	Folat	9	5
2127 Majsavälling (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
2127 Majsavälling (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,5	0,5
2127 Majsavälling (beräknat)	Energi (kcal)	84	74
2127 Majsavälling (beräknat)	Vitamin E	2,7	2,4
2127 Majsavälling (beräknat)	Tiamin	0,11	0,07
2127 Majsavälling (beräknat)	Fettsyra 16:0	1	0,8
2127 Majsavälling (beräknat)	Disackarider	4,6	4
2127 Majsavälling (beräknat)	Energi (kJ)	350	308
2127 Majsavälling (beräknat)	Fosfor	96	84
2127 Majsavälling (beräknat)	Magnesium	11	9
2127 Majsavälling (beräknat)	Niacinekvivalen	1	0,9
2127 Majsavälling (beräknat)	Salt	0,2	0,2
2127 Majsavälling (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
2127 Majsavälling (beräknat)	Kolhydrater	10,9	9,6
2127 Majsavälling (beräknat)	Fett	2,8	2,4
2127 Majsavälling (beräknat)	Zink	0,36	0,32
2127 Majsavälling (beräknat)	Vitamin A	86	76
2127 Majsavälling (beräknat)	Vitamin C	13	12

2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fibrer	1,8	1,7
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Kalium	80	62
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Summa fleromä	0,4	0,4
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,4	0,4
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Monosackaride	0,1	0,1
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Selen	0,3	0,3
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:	0	0
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Kolhydrater	10,4	10,2
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Zink	0,58	0,57
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Vitamin A	3	3
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,3	0,3
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Disackarider	0,7	0,7
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Energi (kJ)	284	278
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fosfor	83	81
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Magnesium	24	23
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,04
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	β-Karoten	2	
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Niacinekvivalen	0,8	0,7
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Salt	0,7	0,7
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Summa mättad	0,4	0,3
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Aska	1,1	1,1
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Järn	0,84	0,82
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Summa enkelor	0,5	0,4
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Kolesterol	0,9	0,9
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Vatten	82,8	83,2
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fett	1,3	1,3
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Kalcium	24	24
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Natrium	281	275
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Vitamin C	0	0
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Socket totalt	0	
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	0
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Protein	2,6	2,5
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Jod	36	
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Retinol	2	
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Vitamin B12	0,06	0,06
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fullkorn totalt	15	14
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,4	0,4
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Energi (kcal)	68	66
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Tiamin	0,09	0,07
2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)	Folat	8	7

2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Vitamin D	0,46	0,38
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,1
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,1
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Tiamin	0,13	0,11
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Folat	30	26
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Jod	27	
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Vitamin B12	0,23	0,25
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,14
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,13
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	Kalium	182	170
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	Vitamin C	4	6
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	Vitamin D	0,83	0,43
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	β-Karoten	250	
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	Tiamin	0,14	0,12
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	Folat	32	27
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	Jod	27	
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	Retinol	87	
2134 Paj skinka broccoli (beräknat)	Vitamin B12	0,39	0,41
2138 Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Kalium	199	181
2138 Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
2138 Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,12	0,08
2138 Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Folat	22	15
2138 Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Jod	40	
2138 Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,2
2138 Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Vitamin C	3	4
2138 Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,11
2138 Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,03
2142 Ost- och skinksås (beräknat)	Jod	35	
2142 Ost- och skinksås (beräknat)	Vitamin B12	0,68	0,68
2142 Ost- och skinksås (beräknat)	Vitamin D	0,54	0,5
2142 Ost- och skinksås (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,09
2142 Ost- och skinksås (beräknat)	Kalium	205	177
2142 Ost- och skinksås (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,17
2142 Ost- och skinksås (beräknat)	Tiamin	0,12	0,09
2142 Ost- och skinksås (beräknat)	Vitamin C	0	0
2142 Ost- och skinksås (beräknat)	Folat	11	12
2144 Tzatziki (beräknat)	Jod	51	
2144 Tzatziki (beräknat)	Vitamin C	5	6
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Tiamin		0,05	0,04
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Vitamin C		0	0
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Folat		8	8
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Socker totalt		0	
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Kalium		115	113
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Riboflavin		0,09	0,09
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Jod		19	
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Retinol		45	
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Vitamin B12		0,35	0,36
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna Vitamin D		0,31	0,3
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräkna β-Karoten		16	
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Jod	17	

2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Vitamin C	3	4
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Tiamin	0,08	0,1
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Riboflavin	0,33	0,48
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,21
2162 Palsternacka kokt (beräknat)	Kalium	335	279
2162 Palsternacka kokt (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
2162 Palsternacka kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,06
2162 Palsternacka kokt (beräknat)	Vitamin C	7	9
2162 Palsternacka kokt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
2162 Palsternacka kokt (beräknat)	Folat	54	47
2163 Gratängsås med ost (beräknat)	Vitamin D	0,34	0,32
2163 Gratängsås med ost (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,14
2163 Gratängsås med ost (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
2163 Gratängsås med ost (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
2163 Gratängsås med ost (beräknat)	Folat	20	19
2163 Gratängsås med ost (beräknat)	Vitamin C	0	0
2163 Gratängsås med ost (beräknat)	Jod	59	
2163 Gratängsås med ost (beräknat)	Vitamin B12	0,51	0,53
2163 Gratängsås med ost (beräknat)	Kalium	127	116
2164 Fänkål kokt (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,08
2164 Fänkål kokt (beräknat)	Jod	20	
2164 Fänkål kokt (beräknat)	Kalium	331	276
2164 Fänkål kokt (beräknat)	Vitamin C	14	17
2164 Fänkål kokt (beräknat)	Tiamin	0,16	0,14
2164 Fänkål kokt (beräknat)	Folat	2	2
2164 Fänkål kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,07
2165 Kroppkakor (beräknat)	Kalium	271	245
2165 Kroppkakor (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,16
2165 Kroppkakor (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,17
2165 Kroppkakor (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,06
2165 Kroppkakor (beräknat)	Vitamin C	11	11
2165 Kroppkakor (beräknat)	Jod	39	
2165 Kroppkakor (beräknat)	Tiamin	0,13	0,1
2165 Kroppkakor (beräknat)	Vitamin B12	0,14	0,11
2165 Kroppkakor (beräknat)	Folat	20	20
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,21
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Kalium	84	68
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Folat	7	5
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Jod	42	
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vitamin B12	0,03	0,03
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vitamin C	1	1
2174 Korv stroganoff mager (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
2174 Korv stroganoff mager (beräknat)	Kalium	161	124
2174 Korv stroganoff mager (beräknat)	Vitamin C	2	2
2174 Korv stroganoff mager (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,08
2174 Korv stroganoff mager (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
2174 Korv stroganoff mager (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06

2174 Korv stroganoff mager (beräknat)	Folat	7	7
2174 Korv stroganoff mager (beräknat)	Jod	36	
2174 Korv stroganoff mager (beräknat)	Vitamin B12	0,34	0,3
2197 Äggröra (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
2197 Äggröra (beräknat)	Folat	58	57
2197 Äggröra (beräknat)	Vitamin D	1,69	1,43
2197 Äggröra (beräknat)	Vitamin C	0	0
2197 Äggröra (beräknat)	Riboflavin	0,4	0,38
2197 Äggröra (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
2197 Äggröra (beräknat)	Jod	69	
2197 Äggröra (beräknat)	Vitamin B12	1,24	1,38
2205 Ägg konventionellt kokt (beräknat)	Vitamin B12	1,32	1,18
2205 Ägg konventionellt kokt (beräknat)	Vitamin D	1,43	1,29
2205 Ägg konventionellt kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,08
2205 Ägg konventionellt kokt (beräknat)	Kalium	125	132
2205 Ägg konventionellt kokt (beräknat)	Riboflavin	0,43	0,36
2205 Ägg konventionellt kokt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
2205 Ägg konventionellt kokt (beräknat)	Folat	60	82
2219 Toscaglasyr (beräknat)	β-Karoten	76	
2219 Toscaglasyr (beräknat)	Kalium	364	362
2219 Toscaglasyr (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,18
2219 Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin D	1	0,9
2219 Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,14
2219 Toscaglasyr (beräknat)	Jod	1	
2219 Toscaglasyr (beräknat)	Tiamin	0,25	0,24
2219 Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin B12	0,03	0,03
2219 Toscaglasyr (beräknat)	Retinol	47	
2219 Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin C	0	0
2219 Toscaglasyr (beräknat)	Folat	30	30
2413 Lammrygg lammhals kokt (beräknat)	Tiamin	0,15	0,11
2413 Lammrygg lammhals kokt (beräknat)	Folat	4	4
2413 Lammrygg lammhals kokt (beräknat)	Kalium	259	162
2413 Lammrygg lammhals kokt (beräknat)	Jod	27	
2413 Lammrygg lammhals kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,96	0,73
2413 Lammrygg lammhals kokt (beräknat)	Vitamin D	0,49	0,39
2413 Lammrygg lammhals kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,13
2492 Köttfärs blandfärs nöt 70% gris 30% rå (beräknat)	Jod	2	
2499 Köttfärs blandfärs nöt 50% gris 50% rå (beräknat)	Jod	1	
2506 Kebab m bröd sallad sås (beräknat)	Jod	2	
2507 Kebab special m pommes frites (beräknat)	Tiamin	0,09	0,09
2507 Kebab special m pommes frites (beräknat)	Jod	2	
2507 Kebab special m pommes frites (beräknat)	Kalium	394	376
2507 Kebab special m pommes frites (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,06
2507 Kebab special m pommes frites (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,04
2507 Kebab special m pommes frites (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,18
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Jod	0	
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Jod	0	
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök restaurang	Jod	23	
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök restaurang	Vitamin B12	0,94	0,9
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök restaurang	Folat	18	18

2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök restaurang	Kalium	230	188
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök restaurang	Vitamin D	0,2	0,18
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök restaurang	Vitamin B6	0,18	0,14
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang (beräk	Kalium	220	181
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang (beräk	Vitamin D	0,19	0,17
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang (beräk	Vitamin B6	0,18	0,14
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang (beräk	Jod	21	
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang (beräk	Vitamin B12	0,65	0,61
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang (beräk	Folat	20	20
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (beräkn	Vitamin D	0,21	0,2
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (beräkn	Vitamin B6	0,18	0,15
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (beräkn	Kalium	207	175
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (beräkn	Folat	21	21
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (beräkn	Jod	17	
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (beräkn	Vitamin B12	0,73	0,7
2513 Basmatiris kokt (beräknat)	Kalium	23	17
2513 Basmatiris kokt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
2513 Basmatiris kokt (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
2513 Basmatiris kokt (beräknat)	Folat	2	2
2513 Basmatiris kokt (beräknat)	Jod	28	
2514 Jasminris kokt (beräknat)	Jod	26	
2514 Jasminris kokt (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
2514 Jasminris kokt (beräknat)	Kalium	16	12
2514 Jasminris kokt (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
2514 Jasminris kokt (beräknat)	Folat	2	2
2514 Jasminris kokt (beräknat)	Socket totalt	0	
2515 Ris långkornigt kokt m salt (beräknat)	Jod	26	
2515 Ris långkornigt kokt m salt (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
2515 Ris långkornigt kokt m salt (beräknat)	Folat	2	2
2515 Ris långkornigt kokt m salt (beräknat)	Socket totalt	0	
2515 Ris långkornigt kokt m salt (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
2515 Ris långkornigt kokt m salt (beräknat)	Kalium	15	11
2516 Ris långkornigt parboiled kokt (beräknat)	Folat	2	2
2516 Ris långkornigt parboiled kokt (beräknat)	Socket totalt	0	
2516 Ris långkornigt parboiled kokt (beräknat)	Kalium	53	39
2516 Ris långkornigt parboiled kokt (beräknat)	Jod	29	
2516 Ris långkornigt parboiled kokt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
2516 Ris långkornigt parboiled kokt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
2517 Råris fullkorn långkornigt kokt m salt (beräknat)	Kalium	65	48
2517 Råris fullkorn långkornigt kokt m salt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
2517 Råris fullkorn långkornigt kokt m salt (beräknat)	Jod	30	
2517 Råris fullkorn långkornigt kokt m salt (beräknat)	Folat	4	3
2517 Råris fullkorn långkornigt kokt m salt (beräknat)	Socket totalt	0	
2517 Råris fullkorn långkornigt kokt m salt (beräknat)	Tiamin	0,13	0,1
2518 Snabbris salt 1% kokt (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
2518 Snabbris salt 1% kokt (beräknat)	Folat	1	1
2518 Snabbris salt 1% kokt (beräknat)	Kalium	12	9
2518 Snabbris salt 1% kokt (beräknat)	Riboflavin	0,01	0
2519 Snabbris kokt (beräknat)	Riboflavin	0,01	0
2519 Snabbris kokt (beräknat)	Jod	53	

2519 Snabbris kokt (beräknat)	Kalium	43	32
2519 Snabbris kokt (beräknat)	Socket totalt	0	
2519 Snabbris kokt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
2519 Snabbris kokt (beräknat)	Folat	2	1
2520 Tagliatelle äggpasta glutenfritt kokt (beräknat)	Kalium	11	8
2520 Tagliatelle äggpasta glutenfritt kokt (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
2520 Tagliatelle äggpasta glutenfritt kokt (beräknat)	Tiamin	0,01	0
2520 Tagliatelle äggpasta glutenfritt kokt (beräknat)	Folat	3	3
2521 Pasta glutenfri kokt (beräknat)	Folat	12	10
2521 Pasta glutenfri kokt (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
2521 Pasta glutenfri kokt (beräknat)	Kalium	114	83
2521 Pasta glutenfri kokt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
2522 Pasta majs 100% glutenfri kokt (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
2522 Pasta majs 100% glutenfri kokt (beräknat)	Folat	4	3
2522 Pasta majs 100% glutenfri kokt (beräknat)	Kalium	56	41
2522 Pasta majs 100% glutenfri kokt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
2547 Gröna ärter kokta (beräknat)	Vitamin C	10	13
2547 Gröna ärter kokta (beräknat)	Tiamin	0,15	0,13
2547 Gröna ärter kokta (beräknat)	Folat	58	50
2547 Gröna ärter kokta (beräknat)	Kalium	126	105
2547 Gröna ärter kokta (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,08
2547 Gröna ärter kokta (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
2548 Kalops älg (beräknat)	Jod	35	
2548 Kalops älg (beräknat)	Vitamin B12	0,74	0,57
2548 Kalops älg (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
2548 Kalops älg (beräknat)	Folat	7	6
2548 Kalops älg (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
2548 Kalops älg (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,13
2548 Kalops älg (beräknat)	Kalium	177	122
2548 Kalops älg (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,08
2548 Kalops älg (beräknat)	Vitamin C	1	1
3035 Inlagd sill m gräddfilssås (beräknat)	Jod	186	
3035 Inlagd sill m gräddfilssås (beräknat)	Socket totalt	0	
3036 Senapssill m sås (beräknat)	Jod	17	
3036 Senapssill m sås (beräknat)	Socket totalt	0	
3136 Bulgur kokt (beräknat)	Kalium	89	65
3136 Bulgur kokt (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
3136 Bulgur kokt (beräknat)	Folat	5	4
3136 Bulgur kokt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
3136 Bulgur kokt (beräknat)	Jod	27	
3845 Dinkel speltvete kokt (beräknat)	Kalium	129	94
3845 Dinkel speltvete kokt (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,03
3845 Dinkel speltvete kokt (beräknat)	Jod	41	
3845 Dinkel speltvete kokt (beräknat)	Tiamin	0,12	0,09
3845 Dinkel speltvete kokt (beräknat)	Folat	12	10
4134 Ägg ekologiskt stekt (beräknat)	Jod	50	
4134 Ägg ekologiskt stekt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
4134 Ägg ekologiskt stekt (beräknat)	Vitamin B12	2	2,24
4134 Ägg ekologiskt stekt (beräknat)	Vitamin D	1,85	1,56
4134 Ägg ekologiskt stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,1

4134 Ägg ekologiskt stekt (beräknat)	Riboflavin	0,45	0,42
4135 Ägg ekologiskt kokt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
4135 Ägg ekologiskt kokt (beräknat)	Folat	59	79
4135 Ägg ekologiskt kokt (beräknat)	Kalium	131	137
4135 Ägg ekologiskt kokt (beräknat)	Riboflavin	0,44	0,37
4135 Ägg ekologiskt kokt (beräknat)	Vitamin D	1,47	1,32
4135 Ägg ekologiskt kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,08
4135 Ägg ekologiskt kokt (beräknat)	Vitamin B12	1,95	1,74
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Jod	39	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Folat	39	29
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin C	5	10
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin B12	0,08	0,08
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,03
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,09
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Kalium	167	144
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,04
4591 Ris rundkornigt kokt m salt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
4591 Ris rundkornigt kokt m salt (beräknat)	Folat	2	2
4591 Ris rundkornigt kokt m salt (beräknat)	Socket totalt	0	
4591 Ris rundkornigt kokt m salt (beräknat)	Jod	37	
4591 Ris rundkornigt kokt m salt (beräknat)	Kalium	31	22
4591 Ris rundkornigt kokt m salt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
4616 Guldsparid grillad (beräknat)	Vitamin B12	3,09	2,18
4616 Guldsparid grillad (beräknat)	Tiamin	0,25	0,26
4616 Guldsparid grillad (beräknat)	Folat	8	9
4616 Guldsparid grillad (beräknat)	Socket totalt	0	
4616 Guldsparid grillad (beräknat)	Vitamin D	7,49	6,74
4616 Guldsparid grillad (beräknat)	Vitamin B6	0,41	0,25
4616 Guldsparid grillad (beräknat)	Kalium	455	364
4617 Havsabborre grillad (beräknat)	Tiamin	0,37	0,39
4617 Havsabborre grillad (beräknat)	Folat	8	9
4617 Havsabborre grillad (beräknat)	Socket totalt	0	
4617 Havsabborre grillad (beräknat)	Vitamin B12	2,83	2
4617 Havsabborre grillad (beräknat)	Kalium	400	320
4617 Havsabborre grillad (beräknat)	Vitamin D	5,15	4,64
4617 Havsabborre grillad (beräknat)	Vitamin B6	0,36	0,22
5062 Bacon gris rökt stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,1
5062 Bacon gris rökt stekt (beräknat)	Kalium	269	188
5062 Bacon gris rökt stekt (beräknat)	Vitamin D	0,68	0,54
5062 Bacon gris rökt stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,05	0,99
5062 Bacon gris rökt stekt (beräknat)	Folat	2	2
5447 Fläsk kött rå (beräknat)	Jod	0	
5449 Fläsk grytbitar rå (beräknat)	Jod	0	
5727 Minimjök fett < 0,1% berik D vitamin	Vitamin A	1	25
5727 Minimjök fett < 0,1% berik D vitamin	Salt		0,1
5727 Minimjök fett < 0,1% berik D vitamin	Retinol	1	25
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Jod	78	
5756 Bolognese sås (beräknat)	Alkohol	0,9	0,3
5756 Bolognese sås (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04

5756 Bolognese sås (beräknat)	Folat	6	5
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin C	2	2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Jod	25	
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin B12	0,34	0,26
5756 Bolognese sås (beräknat)	Kalium	186	137
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin D	0,19	0,16
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,09
5756 Bolognese sås (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
5758 Aioli (beräknat)	Jod	32	
5759 Guacamole (beräknat)	Jod	30	