

## Livsmedel där obligatoriska näringsvärden saknas

Livsmec	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt v	Nytt värde
57	Skaldjurssallad m majonnäs dressing (l	β-Karoten		232
79	Ost hårdost fett 26%	Fullkorn total		0
80	Ost hårdost fett 38%	Fullkorn total		0
96	Ost hårdost fett 28%	Fullkorn total		0
97	Ost hårdost fett 31%	Fullkorn total		0
275	Potatisgratäng mjölk (beräknat)	Fullkorn total		0
277	Potatisgratäng vispgrädde (beräknat)	Fullkorn total		0
315	Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fullkorn total		0
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Fullkorn total		0
439	Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fullkorn total		0
446	Lök stekt (beräknat)	Jod		60
479	Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fullkorn total		0
515	Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Fullkorn total		0
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Fullkorn total		0
539	Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Fullkorn total		0
748	Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fullkorn total		0
756	Paj köttfärs (beräknat)	Fullkorn total		7
759	Pizza m skinka champinjoner lök sardell	Fullkorn total		3
768	Paj lax spenat (beräknat)	Fullkorn total		0
769	Pizza m räkor musslor (beräknat)	Fullkorn total		0
774	Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Fullkorn total		4
796	Paj ost skinka (beräknat)	Fullkorn total		4
856	Makaronipudding (beräknat)	Fullkorn total		0
858	Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Jod		23
867	Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Fullkorn total		0
1080	Renskav brynt (beräknat)	Retinol		20
1080	Renskav brynt (beräknat)	β-Karoten		9
1135	Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fullkorn total		0
1198	Ostsufflé (beräknat)	Fullkorn total		0
1231	Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Fullkorn total		0
1235	Skinklåda (beräknat)	Fullkorn total		0
1537	Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fullkorn total		0
1671	Toscakaka (beräknat)	β-Karoten		20
1671	Toscakaka (beräknat)	Jod		5
1671	Toscakaka (beräknat)	Retinol		25
1988	Ostsås (beräknat)	Fullkorn total		0
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Fullkorn total		0
2085	Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)	Fullkorn total		0
2134	Paj skinka broccoli (beräknat)	Fullkorn total		0
2138	Kebabpizza hemlagad (beräknat)	Fullkorn total		0
2142	Ost- och skinksås (beräknat)	Fullkorn total		0
2163	Gratängsås med ost (beräknat)	Fullkorn total		0
2510	Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök	Fullkorn total		0
2512	Hamburgare m bröd ost från gatukök	Fullkorn total		0

## Nya livsmedel

Livsmec Livsmedelsnamn

- 544 Vegetabilisk pastej Tartex
- 3765 Sötpotatis rå
- 6053 Cashewnötter rostade saltade

## Borttagna livsmedel

Livsmec Livsmedelsnamn

- 884 Linser torkade
- 885 Linser torkade kokta u salt
- 1239 Lax rå
- 1245 Tonfisk rå
- 1561 Jordnötter rostade
- 1910 Vitt vin sött vol. % 13,5
- 1911 Vitt vin torrt vol. % 12

## Livsmedel med näringsvärdesförändring

Livsmec Livsmedelsnamn

Näringsämne Gammalt värde

- 4 Kokosfett
- 6 Matfettsblandning fett 60 % berikad typ Bregott mellan
- 7 Bordsmargarin fett 70% berikad typ Milda
- 9 Bordsmargarin mjölkfri fett 60% berikad typ Milda
- 10 Flytande margarin fett 82 % berikad typ Milda culinesse
- 12 Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Melba
- 13 Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Milda
- 20 Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätt & lagom
- 21 Majonnäs fett 90% (beräknat)
- 23 Gravlaxsås hovmästarsås (beräknat)
- 24 Gravlaxsås Nytt värde
- 25 Remouladsås (beräknat)
- 26 Vinäggrett dressing fett 45% (beräknat)
- 27 Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätt & lagom oliv
- 28 Matfettsblandning fett 40 % berikad typ Lätt & lagom omega 3
- 29 Smör fett 80 %
- 30 Smör extrasaltat fett 80%
- 34 Majsolja
- 35 Olivolja
- 39 Sojaolja
- 40 Solrosolja
- 42 Dressing fett ca 25%
- 43 Dressing majonnäs fett ca 60%
- 44 Dressing majonnäs fett ca 40%
- 45 Dressing majonnäs fett ca 25%
- 46 Dressing olja fett ca 45%
- 47 Dressing olja fett ca 25%
- 48 Dressing majonnäs lätt fett ca 15%
- 49 Dressing fett 0%
- 50 Majonnäs fett 80%
- 51 Gurkmajonnäs el gurksallad gatukök
- 2 Späck gris Socker totalt

52 Räk:majonnäs el räksallad gatukök			
53 Lätt:majonnäs 32,5% fett			
55 Mimosasallad (beräknat)			
56 Rödbetsallad gräddfil (beräknat)			
58 Bearnaisesås (beräknat)			
59 Hollandaisesås (beräknat)			
60 Rhode Island sås (beräknat)			
62 Dressing vinägrett fett 65%			
63 Bearnaisesås fryst el pulver tillagad			
64 Hollandaisesås fryst el pulver tillagad			
65 Mesost fett 17% berik typ Fjällbrynt			0
66 Mesost fett ca 30% berik			
67 Mesost lätt fett 9% berik			
68 Messmör fett 5% berik			
69 Messmör fett 2% berik			
70 Cottage cheese färskost fett 4% typ Keso (R)			
71 Cottage cheese färskost ananas apelsin fett 3% typ Keso (R)			
72 Cottage cheese färskost chili pesto lök feta fett 3,5-5% typ Keso (R)			
74 Färskost på filmjök o gräddfil fett ca 14%			
75 Kvarg färskost fett 1% Kesella lätt			
76 Kvarg färskost fett 10% Kesella			
81 Camembert vitmögelost fett 23%			
82 Ädelost grönmögelost fett 30%			
83 Mjukost smältost fett 8%			
84 Mjukost smältost fett 10%			
85 Mjukost smältost fett 20%			
86 Mjukost smältost fett ca 16%			
87 Mjukost smältost fett 4%			
90 Ost hårdost fett 5%			
93 Ädelost grönmögelost lätt fett 17%			
94 Fetaost fett 16%			
98 Brieost vitmögelost fett 28%			
99 Fetaost fett 25%			
101 Färskost fett 33% typ Cantadou			
102 Grönmögelost fett 43 % Blå Castello			
103 Parmesanost hårdost fett 30%			
105 Camembert vitmögelost lätt fett 11%			
3 Ister gris	socker totalt		
5 Matfettsblandning havssaltat fett 80%	socker totalt		
8 Bordsmargarin extrasaltat fett 60%	socker totalt		
17 Lättmargarin fett 38% berikad typ Bec	socker totalt		
18 Lättmargarin m växtsterol 7,5% fett 3	socker totalt		
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Summa fleroi	5,7	
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 14:0	2,3	
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Monosackari	0,6	
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Selen	0,9	
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Niacin	0,2	
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 18:0	2,7	
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 18:1	14,9	0
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Protein	2,2	0

22 Sesamsås grädde (beräknat)	Retinol	239	0
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin B12	0,25	0
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 18:2	4,1	0
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Energi (kcal)	384	5,7
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Alkohol	0,1	2,3
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin E	4,9	0,6
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Tiamin	0,03	0,9
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Summa enkel	15,9	0,2
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Sackaros	0,4	2,7
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vatten	51,2	14,9
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Kalcium	83	2,2
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Natrium	410	239
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin C	1	0,25
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Folat	8	4,1
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 4:0-1	1,6	384
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,7	0,1
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,5	4,9
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0,03
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Kolesterol	63,3	15,9
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Kolhydrater	3,9	0,4
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fett	40,2	51,2
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Zink	0,4	83
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin A	256	410
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 16:0	8	1
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Disackarider	2,5	8
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Energi (kJ)	1606	1,6
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fosfor	67	0,7
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Magnesium	15	0,5
22 Sesamsås grädde (beräknat)	β-Karoten	197	0
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Niacinekvival	0,6	63,3
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Salt	1	3,9
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 20:0	0,1	40,2
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 18:3	1,5	0,4
22 Sesamsås grädde (beräknat)	DPA (Fettsyra	0	256
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Aska	1,5	8
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Järn	0,37	2,5
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin D	0,85	1607
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,05	67
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Summa mätt	16	15
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fibrer	0,6	197
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Kalium	109	0,6
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Riboflavin	0,07	1
57 Skaldjurssallad m majonnäsdressing (l	β-Karoten	232	0,1
77 Ost hårdost fett 10%	Summa fleroi	0,2	1,5
78 Ost hårdost fett 23%	Disackarider	0,1	0
78 Ost hårdost fett 23%	Vitamin A	201	1,5
78 Ost hårdost fett 23%	Summa fleroi	0,4	0,37
78 Ost hårdost fett 23%	Monosackari	0,1	0,85
79 Ost hårdost fett 26%	Fullkorn total	0	0,05
79 Ost hårdost fett 26%	Summa fleroi	0,4	16

80 Ost hårdost fett 38%	Summa fleroi	0,6	0,6
80 Ost hårdost fett 38%	Fullkorn total	0	109
91 Ost hårdost fett 7%	Summa fleroi	0,1	0,07
95 Ost hårdost fett 17%	Summa fleroi	0,3	
96 Ost hårdost fett 28%	Fullkorn total	0	0,2
96 Ost hårdost fett 28%	Summa fleroi	0,4	
97 Ost hårdost fett 31%	Summa fleroi	0,5	
97 Ost hårdost fett 31%	Fullkorn total	0	0,5
113 Bröstmjök humanmjök	Summa fleroi	0,7	
113 Bröstmjök humanmjök	Summa mäta	1,8	
113 Bröstmjök humanmjök	Fettsyra 18:3	0,1	0,7
113 Bröstmjök humanmjök	Energi (kJ)	315	0,8
113 Bröstmjök humanmjök	Fettsyra 4:0-1	0,1	
113 Bröstmjök humanmjök	Fettsyra 16:0	1	0,1
113 Bröstmjök humanmjök	Fettsyra 20:4	0	0,4
113 Bröstmjök humanmjök	Kolhydrater	7,2	
113 Bröstmjök humanmjök	Fettsyra 12:0	0,2	0,6
113 Bröstmjök humanmjök	Fettsyra 16:1	0,1	0,7
113 Bröstmjök humanmjök	Fett	4,6	
113 Bröstmjök humanmjök	Summa enkel	1,9	0,4
113 Bröstmjök humanmjök	Fettsyra 18:0	0,3	1,2
113 Bröstmjök humanmjök	Fettsyra 18:2	0,5	0,1
113 Bröstmjök humanmjök	Energi (kcal)	75	286
113 Bröstmjök humanmjök	Vitamin B12	0	0
113 Bröstmjök humanmjök	Fettsyra 14:0	0,3	0,7
113 Bröstmjök humanmjök	Fettsyra 18:1	1,7	0
275 Potatisgratäng mjök (beräknat)	Summa fleroi	0,1	8,7
106 Mjukost smältost fett ca 22% typ Den skrattande kon			0,2
107 Färskost fett 27% typ Philadelphia			0,1
108 Färskost lätt fett 15% typ Philadelphia			3,1
109 Färskost extra light fett 5% typ Philadelphia			1,3
110 Camembert vitmögelost friterad (beräknat)			0,2
111 Getost chèvre vitmögelost fett 25%			0,3
114 Filmjök fett 3%			68
119 Långfil fett 3%			1
120 Lättfil fett 0,5%			0,2
122 Milkshake choklad jordgubb			1,1
123 Mjök fett 3%			0,1
275 Potatisgratäng mjök (beräknat)	Fullkorn total	0	
124 Yoghurt naturell fett 3 %			
125 Frukt yoghurt fett 2,5%			
126 Frukt yoghurt lätt fett 0,5%			
127 Mjök fett 4,2 % typ lantmjök			
128 A-fil fett 3%			
130 Mellanfil fett 1,5%			
135 Lättyoghurt naturell fett 0,5%			
137 Delikatessyoghurt fett 7 %			
138 Frukt yoghurt lätt fett < 0,05%			
140 Yoghurt fett 1,3% typ Yoplait			
142 Kefir fett 3%			

151 Lättmjölk fett 0,5% berik m D-vitamin  
 156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)  
 157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)  
 158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)  
 162 Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% Wasa husman  
 163 Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 18% Ryvita mörkt  
 165 Hårt bröd fullkorn råg fibrer 14,5% Vika knäckebröd  
 167 Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 15% Kavli flatbröd  
 169 Hårt bröd råg fullkorn fibrer ca 13% ICA handlarnas knäckebröd  
 172 Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% Wasa brungräddat  
 174 Hårt bröd fullkorn råg sesamfrö vetekli vetegroddar fibrer 24% Wasa plus  
 181 Hårt bröd vete socker kanel fibrer ca 7% Wasa kanelknäcke  
 184 Grahamsbröd fullkorn fibrer ca 6%  
 186 Grahamsscones fullkorn (beräknat)  
 188 Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% typ Wasa  
 190 Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% Leksands Knäcke normalgräddat  
 193 Vitt bröd vatten typ pitabröd fibrer ca 3,5%  
 194 Korvbröd  
 196 Vitt bröd fullkorn typ fiberfranska mjölk fibrer ca 4%  
 197 Vitt bröd vatten typ franska fibrer ca 3%  
 198 Vitt bröd osötat typ italienskt fibrer ca 2,5%  
 202 Vitt bröd fibrer 3,5% ospec  
 203 Vitt bröd tortilla fibrer 4,6%  
 204 Vitt bröd typ Hönökaka mjölk fibrer ca 3%  
 205 Scones vitt bröd vete (beräknat)  
 207 Rågsiktsbröd kavring fullkorn fibrer ca 7%  
 209 Rågsiktsbröd fibrer ca 4%  
 210 Grahamsbröd fullkorn m mjölk fibrer ca 5%  
 211 Rågbröd fullkorn osötat fibrer ca 9%  
 212 Rågbröd fullkorn fibrer ca 6%  
 213 Rågbröd typ rallarhalvor fullkorn fibrer ca 9%  
 216 Hårt tunnbröd fullkorn vete råg korn havre mjölk fibrer 7%  
 217 Tunnbröd vitt bröd mjukt mjölk fibrer ca 4%  
 219 Rågbröd fullkorn potatis fibrer ca 5%  
 222 Vitt bröd ostfralla vatten fibrer ca 3%  
 224 Riskakor fullkorn solrosfrön majs fett 4%  
 225 Riskakor fullkorn smaksatta fett 18%  
 277 Potatisgratäng vispgrädde (beräknat) Summa fleroi 0,4  
 277 Potatisgratäng vispgrädde (beräknat) Fullkorn total 0  
 279 Potatisgratäng lättmjölk mager ost (b Summa fleroi 0  
 226 Bröd vitt glutenfritt fibrer ca 3%  
 229 Croissant fransk giffel (beräknat)  
 230 Höstpotatis rå  
 231 Höstpotatis kokt m salt  
 233 Potatis m skal bakad u salt  
 238 Klyftpotatis u skal ugnstekt m rapsolja  
 241 Potatis råstekt (beräknat)  
 242 Potatis kokt o stekt (beräknat)  
 244 Pommes frites friterad potatis fett ca 7% fryst värmd i ugn 0,4  
 245 Pommes frites friterad potatis fett ca 11% fryst

246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% gatukök			0
248	Kroppkakor el potatispalt m fläsk			
249	Pytt i panna gjutjärnsstekpanna hemlagad			
250	Sjömansbiff hemlagad			
252	Lapskojs (beräknat)			
253	Pitepalt (beräknat)			
256	Sjömansbiff fryst			
257	Janssons frestelse (beräknat)			
258	Laxpudding (beräknat)			
259	Sillpudding (beräknat)			
261	Potatissallad gräddfyl majonnäs (beräknat)			
262	Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)			
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)			
264	Potatissallad vinägrettsås (beräknat)			
266	Potatispalt			
268	Potatis råstuvad hemlagad			
270	Potatisgratäng mjölk kaffebrädd ost hemlagad			
271	Raggmunkar potatisplättar potatispannkakor hemlagade			
272	Potatisstuvning (beräknat)			
273	Potatisbullar stekta (beräknat)			
274	Potatismos (beräknat)			
276	Potatiskroketter frysta uppvärmda (beräknat)			
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Kolesterol	10,9	
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Kolhydrater	5	
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fett	5,4	
278	Potatismos lättmjölk (beräknat)			
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Zink	0,08	
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin A	41	
280	Bakad potatis m färskoströra paprika			
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin C	1	
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 4:0-:	0,4	
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,2	0,1
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Disackarider	0,4	0
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Energi (kJ)	346	10,9
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fosfor	36	5
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Magnesium	9	5,4
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	β-Karoten	57	
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Niacinekvival	0,6	0,08
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Salt	0,8	41
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Järn	1,03	1
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,4
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,03	1,2
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Summa mätt:	2,7	0,4
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	347
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Aska	1,7	36
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fibrer	1,4	9
304	Jordärtskockssoppa (beräknat)	Kalium	152	57

304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,6
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Summa fleror	0,5	0,8
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,4	0
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Monosackarid	1,2	1,03
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Selen	0,2	0,1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Niacin	0,4	0,03
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,7	2,7
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Protein	1,1	0,1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Retinol	36	1,7
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,02	1,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,5	152
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,3	0,03
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Energi (kcal)	83	0,5
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Alkohol	0,4	0,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin E	0,6	1,2
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Tiamin	0,02	0,2
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Summa enkel	1,8	0,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Sackaros	0,1	1,7
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vatten	84,4	1,1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Kalcium	22	36
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Natrium	324	0,02
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Folat	6	0,5
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Summa fleror	1,3	0,3
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fullkorn total	0	83
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Fullkorn total	0	0,4
433 Blomkål gratinerad (beräknat)	Summa fleror	0,5	0,6
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Summa fleror	1,1	0,02
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fullkorn total	0	1,8
446 Lök stekt (beräknat)	Koppar	0,04	0,1
446 Lök stekt (beräknat)	Jod	60	84,3
446 Lök stekt (beräknat)	Avfall (skal et	8	22
281 Schweizisk potatiskaka rösti fryst värmd			324
282 Potatiskroetter frysta värmda			6
283 Potatismos pulver berik tillagad			1,3
284 Potatisgratäng grädde ost fryst värmd			
286 Grönsaksblandning morötter palsternacka purjolök rotselleri fryst			
288 Kålrot			0,5
289 Morot			1,1
290 Palsternacka			
291 Pepparrot			
292 Rotselleri			
293 Rädisa			
294 Rödbeta			
301 Morotsjuice			
302 Rotmos hemlagad			
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,4	
305 Morötter kokta (beräknat)			
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Energi (kcal)	61	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Protein	0,8	



306 Morötter stuvade (beräknat)			
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Retinol	6	
307 Morotsoppa (beräknat)			
310 Jordärtskocka kokt (beräknat)			
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,1	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Monosackari	6,1	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Niacin	0,3	0,4
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Summa flero	0,6	
314 Rotfrukter stekta (beräknat)			62
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Kalium	199	0,8
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Selen	0	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Summa mätt	0,2	6
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Aska	1,3	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fibrer	2,4	1,1
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Järn	0,45	5,6
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Riboflavin	0	0,3
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,6
319 Rödbeta inlagd u lag			
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Energi (kJ)	255	199
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Magnesium	10	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,2
453 Rödkål tillagad (beräknat)	β-Karoten	11	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Salt	0,7	0,2
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-1	0	1,3
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,1	2,4
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0,45
320 Avokado			0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Disackarider	2,1	0,12
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Kolhydrater	8,3	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fosfor	22	258
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Zink	0,11	10
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin A	6	0,08
321 Stjälkselleri			11
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Niacinekvival	0,4	0,7
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Summa enkel	1,1	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0,1
322 Blomkål			0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vatten	85	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fett	2,1	2,1
324 Bondbönor färska kokta			8,3
325 Broccoli			22
326 Broccoli fryst			0,11
327 Brysselkål			6
328 Brysselkål fryst			
329 Mungbönsgroddar			0,4
330 Sojabönsgroddar			1,1
331 Gröna bönor			0

332 Gröna bönor frysta			
333 Champinjoner färska			84,9
334 Friséesallat			2,1
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Natrium	272	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin C	22	
335 Endivesallat			
336 Fänkål			
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Sackaros	2,1	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Alkohol	0	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Kalcium	25	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin E	0,6	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Tiamin	0,04	
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Folat	20	
337 Grönkål			
338 Grönkål fryst			272
339 Gurka			22
340 Isbergssallat			
344 Lök gul			
345 Majskolv			2,1
346 Majskolv fryst			0,1
347 Majskorn frysta			25
348 Mangold			0,6
349 Nässlor förvällda			0,04
350 Paprika grön			20
351 Paprika röd			
352 Persilja blad			
354 Purjolök			
355 Rödkål			
356 Huvudsallat			
358 Salladskål			
359 Sockerärter			
360 Spenat			
361 Spenat fryst			
362 Squash			
364 Tomat			
365 Soltorkade tomater i olja avrunna			
366 Trädgårdskrasse			
368 Vaxbönor			
369 Vaxbönor frysta			
370 Vitkål			
371 Vitlök			
372 Aubergine			
373 Gröna ärter			
374 Gröna ärter frysta			
375 Sparris grön el vit			
376 Alfalfagroddar			
377 Dill			
378 Gräslök			
380 Chilipeppar färsk			
381 Paprika gul			

383	Champinjoner skivade frysta			
385	Lök gul fryst			
386	Grönsaksblandning ärter majs morötter bönor fryst			
387	Grönsaksblandning ärter morötter bönor blomkål fryst			
388	Grönsaksblandning ärter morötter fryst			
389	Grönsaksblandning ärter majs paprika fryst			
390	Grönsallat gurka tomat u dressing (beräknat)			
391	Råkost u dressing (beräknat)			
392	Paprika grön gul röd (beräknat)			
393	Bambuskott konserv u lag			
395	Gröna bönor konserv u lag			
396	Grönsaksblandning ärter majs paprika saltgurka fryst			
397	Champinjoner konserv m lag			
398	Löksoppa klar konserv tillagad			
399	Löksoppa pulver tillagad			
400	Majskorn konserv u lag			
401	Oliver gröna m paprikafyllning avrunna			
402	Oliver svarta m olja avrunna			
403	Grönsaksblandning inlagda el pickels sötad u lag			
404	Sparris vit konserv u lag			
405	Sparrissoppa redd konserv tillagad			
406	Surkål konserv m lag			
407	Tomater hela konserv m lag			
408	Tomatjuice konserv drickf			
409	Tomatpasta konserv			
410	Tomatpuré konc konserv			
411	Vaxbönor konserv u lag			
413	Gröna ärter konserv u lag			
414	Mungbönsgroddar konserv u lag			
416	Paprikasallad inlagd u lag			
417	Ajvar relish grönsakspasta m paprika aubergine			
418	Svamp konserv u lag			
419	Kantareller konserv u lag			
420	Syltlök inlagd			
421	Tomater gröna syltade			
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,3	
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Disackarider	0,9	
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Energi (kJ)	396	
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Fosfor	29	
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Magnesium	17	
422	Tomater krossade konserv m lag			
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	β-Karoten	544	
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Niacinekvival	0,8	
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Salt	1,5	
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Summa mätt:	0,6	
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,6	0,3
424	Wokgrönsaker Asiatiska wokade i rapsolja			0,9
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Aska	2	397
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Järn	0,57	29

461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vitamin B6	0,08	17
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fibrer	1,4	
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Kalium	178	544
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,8
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Summa fleroi	2	1,5
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0,6
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Monosackari	3,2	0
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Avfall (skal et	1	0,6
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Selen	0,2	
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Niacin	0,6	2
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,57
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,3	0,08
425 Wokgrönsaker Classic wokade i rapsolja			1,4
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Protein	1,1	178
427 Grönsaksjuice konserv el pastöriserad drickf			0,01
428 Champinjoner konserv u lag			2
429 Pumpasallad m paprika inlagd sötad u lag			0
430 Grönsakssoppa klar			3,2
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,4	1
431 Spenatsoppa hemlagad			0,2
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Energi (kcal)	95	0,6
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Alkohol	0,1	0,1
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vitamin E	2,7	4,3
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Tiamin	0,02	
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Summa enkel	4,4	1,1
432 Vitkålsstuvning hemlagad			
434 Blomkål kokt (beräknat)			
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Sackaros	0,9	
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vatten	82,8	
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fett	7,4	1,4
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Kalcium	28	
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Natrium	581	95
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vitamin C	7	0,1
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Folat	14	2,7
435 Blomkålsstuvning (beräknat)			0,02
437 Grönkålssoppa (beräknat)			4,4
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)			
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Kolhydrater	4,9	0,9
440 Grönsallat m vinägrettsås (beräknat)			82,8
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Zink	0,17	7,4
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vitamin A	45	28
441 Grönsallat gurka tomat m vinägrettsås (beräknat)			581
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)			7
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)			14
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräknat)			
445 Gurka färskinlagd (beräknat)			
447 Löksås (beräknat)			0
448 Lök kokt (beräknat)			
450 Nässelsoppa (beräknat)			4,9

451 Paprika förvällad (beräknat)	
452 Purjolök kokt (beräknat)	0,17
455 Spenat fräst (beräknat)	45
456 Spenatstuvning (beräknat)	
457 Champinjoner stekta (beräknat)	
458 Champinjonestuvning (beräknat)	
459 Champinjonsås (beräknat)	
460 Tomatsallad m vinägrett (beräknat)	
462 Tomatsalsa kall (beräknat)	
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)	
465 Vitkål kokt (beräknat)	
466 Brunkål (beräknat)	
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	
469 Aubergine kokt (beräknat)	
470 Aubergine stekt (beräknat)	
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	
480 Grönsakssoppa m pasta m pulver tillagad	
482 Grönsakssoppa klar konserv tillagad	
483 Grönsakssoppa klar pulver tillagad	
484 Grönsakssoppa redd pulver tillagad m vatten mjölk	
486 Grönsakssoppa redd pulver tillagad typ Varma koppen	
487 Gurka inlagd	
488 Bostongurka	
490 Saltgurka u lag	
491 Ättiksgurka u lag	
492 Kronärtskocka kokt	
493 Champinjonsoppa pulver tillagad m vatten mjölk	
494 Champinjonsoppa redd konserv tillagad m mjölk	
495 Majskolv kokt	
496 Blomkålssoppa pulver tillagad m vatten mjölk	
497 Tomatsoppa pulver tillagad m vatten	
498 Tomatsoppa konserv tillagad m vatten mjölk	
499 Sparrissoppa pulver tillagad m vatten mjölk	
500 Rödkål konserv	
501 Champinjonsås pulver tillagad m mjölk smör	
502 Grönsaker blandade fermenterade	
504 Kåldolmar råa u sås frysta	
506 Minestrone-soppa (beräknat)	
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)	
510 Får i kål (beräknat)	
511 Kåldolmar stekta (beräknat)	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Summa enkel	0,7
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fettsyra 12:0	0,1
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fettsyra 16:1	0,1
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Kolesterol	8,2
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Vatten	88,7
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fett	2,9
512 Kålpudding (beräknat)	

473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Natrium	404	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Vitamin C	3	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fettsyra 4:0-1	0,2	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fettsyra 16:0	0,9	
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)		0,7
518 Wokgrönsaker m kyckling nudlar		0,1
520 Granatäpple		0,1
521 Grapefrukt		8,3
523 Hallon		88,6
524 Hallon sockrade frysta		2,9
525 Hjortron		
526 Jordgubbar	406	
527 Jordgubbar hela sockrade frysta	3	
528 Broccoligratäng mjölk kaffebrädd ost ägg hemlagad		0,2
529 Grekisk sallad (beräknat)		0,9
536 Kelp torkad		
543 Wokgrönsaker m nudlar		
545 Grönsaksbuljong ätfärdig		
546 Honungsmelon		
547 Nätmelon		
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fettsyra 20:4	0	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Disackarider	1,4	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Kolhydrater	3	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fosfor	30	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Zink	0,19	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Vitamin A	60	
548 Rabarber tillagad		
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Niacinekvival	0,7	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Salt	1	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) DPA (Fettsyra	0	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Energi (kJ)	237	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Järn	0,46	0
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Magnesium	8	1,4
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Vitamin D	0,01	3,1
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) $\beta$ -Karoten	395	29
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Vitamin B6	0,03	0,19
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Summa mätt.	1,9	60
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fettsyra 20:0	0	
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fettsyra 18:3	0	0,7
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Aska	1,2	1
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fibrer	1,2	0
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Riboflavin	0,02	240
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Summa fleror	0,1	0,43
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Avfall (skal et	1	8
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Kalium	55	0,01
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Selen	0,1	397
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fettsyra 14:0	0,3	0,03
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Fettsyra 18:1	0,6	1,9
549 Vattenmelon		0
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat) Monosackari	0,4	0

473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Protein	1,4	1,2
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Retinol	22	1,2
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Niacin	0,4	0,02
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,3	0,1
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	1
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Energi (kcal)	57	56
550 Ananas			0,1
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Vitamin B12	0,02	0,3
551 Apelsin			0,6
552 Aprikos			
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Sackaros	1,3	0,5
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Alkohol	1,5	1,4
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Kalcium	18	23
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,4
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Tiamin	0,03	0,3
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Folat	13	0,1
553 Banan			57
554 Björnbär			
555 Blåbär			0,02
556 Blåbär frysta			
557 Blåbär sockrade frysta			
558 Cherimoya			1,3
559 Citron			0,5
560 Småcitrus clementiner mandariner tangeriner satsumas			15
561 Fikon			0,1
563 Jordgubbar skivade sockrade frysta			0,03
564 Kaktusfikon			13
565 Kiwi grön			
566 Krusbär			
571 Sötkörbär			
573 Lingon			
574 Mango			
576 Nektarin			
577 Papaya			
579 Passionsfrukt			
580 Persika nektarin			
581 Sharon			
582 Plommon			
583 Päron			
585 Röda vinbär			
586 Svarta vinbär			
587 Vindruvor			
588 Äpple m skal			
589 Äpple u skal			
590 Hallon frysta			
593 Jordgubbar frysta			
597 Hallon blåbär frysta (beräknat)			
599 Aprikoser torkade			
600 Banan torkad			
603 Dadlar torkade			

604 Fikon torkade		
605 Katrinplommon 32,5 % vatten		
607 Nyponsoppa pulver berik		
608 Persikor torkade		
611 Äpplen torkade		
612 Frukt torkad		
614 Ananas konserv m juice		
617 Ananas konserv m medelsöt lag		
624 Röda körsbär surkörsbär konserv m medelsöt lag		
625 Persikor konserv m medelsöt lag		
626 Plommon konserv m medelsöt lag		
627 Päron konserv m lättsöt lag		
628 Päron konserv m medelsöt lag		
632 Frukta cocktail konserv m medelsöt lag		
633 Mandarin konserv m lättsöt lag		
634 Mango konserv m medelsöt lag		
638 Fruksallad (beräknat)		
641 Apelsinjuice färskpressad		
642 Apelsinjuice konc		
643 Apelsinjuice drickf		
645 Citronjuice färskpressad		
646 Citronjuice konc konserv		
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräkn: Summa flero)	0,2	
649 Grapefruktjuice färskpressad		
652 Limejuice färskpressad		
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)		
655 Risgrynsgröt (beräknat)		
658 Druvjuice konserv drickf		
659 Äppeljuice drickf		
660 Ananasjuice konserv drickf		
661 Apelsinjuice drickf pastöriserad		
664 Aprikosnektar drickf pastöriserad		
666 Päronnektar drickf pastöriserad		
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräkn: Fullkorn total)	0	0,3
670 Katrinplommondryck konserv drickf		
671 Nypondryck berik		
674 Gröt för barn fullkorn ätf berik		
676 Grahamsgröt (beräknat)		
677 Havregrynsgröt fullkorn (beräknat)		
679 Frukostflingor puffat rostat ris Vårgårda ris		
680 Rågkross fullkorn rågflingor ångprep		
681 Kornmjölsgröt (beräknat)		
682 Mannagrynsgröt (beräknat)		
684 Rågmjölgröt (beräknat)		
685 Stuvning vit (beräknat)		
691 Vällingpulver majs berik		
692 Välling för barn fullkorn osockrad berik		
693 Välling för barn fullkorn berik		
694 Välling för vuxna fullkorn berik		
696 Mannagrynsvälling (beräknat)		



699 Välling för vuxna fullkorn osockrad berik			
700 Havredryck berikad			
702 Havregryn fullkorn ångprep el havremjöl fullkorn			
703 Fiberhavregryn fullkorn ångprep			
704 Havrekli			
706 Frukostflingor typ corn flakes majs berik			
708 Vetegroddar			
709 Vetekli			
710 Frukostflingor fullkornsvete Weetabix			
711 Kruskakli grovt vetekli			
712 Frukostflingor flingblandning fullkorn Basmüsli			
713 Frukostflingor berik Rice Krispies			
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Summa flero	0,8	
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Fullkorn total	0	
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Fullkorn total	0	
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Summa flero	0,7	
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Summa flero	0,7	
538 Quorn svampprotein färs bitar filé	Summa mätt	0,6	
538 Quorn svampprotein färs bitar filé	Summa flero	1,9	
538 Quorn svampprotein färs bitar filé	Energi (kcal)	104	
538 Quorn svampprotein färs bitar filé	Summa enkel	0,7	
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Fullkorn total	0	
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Summa flero	0,6	
610 Russin	Monosackari	75,8	0,8
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Monosackari	11,7	
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt	Monosackari	5,4	
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn v	Monosackari	6,7	0,7
695 Havrevälling (beräknat)	Monosackari	5,6	0,7
695 Havrevälling (beräknat)	Vitamin B12	0,35	0,6
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Summa enkel	3,4	1,4
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Sackaros	0,1	104
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Vatten	64,6	0,4
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Kalcium	139	
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Natrium	445	0,6
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Vitamin C	1	58
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Folat	18	9,3
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Fettsyra 4:0-1	0,5	4,4
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Fettsyra 12:0	0,2	5,2
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Fettsyra 16:1	0,2	4,3
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Fettsyra 20:4	0	0,35
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Kolesterol	85,9	3,4
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Kolhydrater	13,5	0,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Fett	10,4	64,5
714 Frukostflingor vetekli malt rostat Allbran Plus			139
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Zink	1,15	445
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Vitamin A	101	1
715 Frukostflingor fullkorn berik Havrefras			18
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Fettsyra 16:0	2,2	0,5
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Disackarider	3	0,2
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be	Energi (kJ)	769	0,2

748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Fosfor	148	0
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Magnesium	18	85,9
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be $\beta$ -Karoten	278	13,5
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Niacinekvival	3,1	10,4
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Salt	1,1	
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Fettsyra 20:0	0	1,15
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be DPA (Fettsyra	0	101
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Aska	2,1	
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Järn	0,49	2,2
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Vitamin D	0,41	3
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Vitamin B6	0,1	771
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Summa mätt:	4,6	148
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Fettsyra 18:3	0,2	18
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Fibrer	0,7	278
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Kalium	162	3,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Riboflavin	0,17	1,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Summa fleroi	0,9	0
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Fettsyra 14:0	0,6	0
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Monosackari	0,3	2,1
716 Frukostflingor ris socker kakao Coco Pops		0,49
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Selen	5,9	0,41
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Niacin	1,1	0,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Fettsyra 18:0	0,9	4,6
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Fettsyra 18:1	3	0,2
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be EPA (Fettsyra	0	0,7
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Protein	8,7	162
719 Frukostflingor fullkorn musli frukt 33% olja socker		0,17
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Retinol	76	0,9
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Vitamin B12	0,73	0,6
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Fullkorn total	0	0,3
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Fettsyra 18:2	0,6	
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be DHA (Fettsyra	0	5,9
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Energi (kcal)	184	1,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Alkohol	0	0,9
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Vitamin E	1,1	3
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (be Tiamin	0,11	0
721 Frukostflingor flingblandning müsli fullkorn frukt nötter socker		8,7
724 Frukostflingor fullkorn vetekli berik All-Bran Regular		
725 Frukostflingor fullkorn berik Special K		76
726 Frukostflingor berik Kalaspuffar		0,73
727 Frukostflingor berik Frosties		
728 Frukostflingor fullkorn berik Loops		0,6
731 Pannkaka tunn hemlagad		0
756 Paj köttfärs (beräknat) Fullkorn total	7	184
732 Fattiga riddare (beräknat)		0,1
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)		1
734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)		0,11
735 Ugnspannkaka (beräknat)		
736 Våfflor äggvåfflor (beräknat)		
737 Våfflor frasvåfflor (beräknat)		

756 Paj köttfärs (beräknat)	Summa fleroi	1,6	
739 Fläskpannkaka (beräknat)			
740 Räkcrêpe mellanmjölk mjölk vispgrädde (crêpe 56 % fyllning 44 %) hemlagad			
743 Baguette m salami brieost saltorkad tomat sallad			
744 Ciabatta med mozzarella saltorkad tomat sallad			
747 Crêpefyllning spenat fetaost skinka färskost (beräknat)			
750 Vårulle fryst värmd			
752 Pajskal gräddat (beräknat)			
754 Pirog u fyllning gräddad (beräknat)			
755 Smulpajdeg gräddad (beräknat)			
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)			
760 Köttfärspaj fryst värmd		1,6	
761 Pirog köttpirog fryst värmd			
762 Pizza Capricciosa rökt skinka fryst el kyld värmd			
763 Pizza Capricciosa rökt skinka restaurang			
765 Pizza pan pizza rökt griskött fryst värmd			
766 Pizza pan pizza m rökt griskött restaurang			
767 Ost- o skinkpaj fryst värmd			
771 Skaldjurspaj fryst värmd			
772 Pizza Marinara skaldjur restaurang			
773 Pizza vegetarisk (beräknat)			
775 Kycklingburgare McDonalds			
776 Fiskburgare McDonalds			
778 Baguette grov m skaldjur tonfisk smögenröra sallad			
779 Baguette grov m ost skinka sallad lättmajonnäs			
780 Bagel m salami philadelphiaost sallad oliv			
781 Smörgås typ sandwich räkor ägg sallad majonnäs			
782 Sandwich m rökt kalkon färskost saltorkad tomat sallad			
783 Smörgås typ sandwich salami färskost sallad			
784 Tunnbrödsrulle m pastrami potatis sallad majonnäs			
786 Wrap vetetortilla m kycklingfajitas gräddfil sallad			
787 Enchilada vetetortilla m köttfärs nachos ost sallad			
788 Pitabröd m falafel sallad sesam pepperoni			
789 Ost- o skinkpaj m mellanmjölk matlagningsgrädde hemlagad			
793 Matmuffins grov fullkorn m getost fårost broccoli spenat saltorkade tomater			
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)			
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,2	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,2	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	DHA (Fettsyra)	0	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Energi (kcal)	227	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Alkohol	0,1	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin E	1,8	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Tiamin	0,09	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin B12	0,14	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Summa enkel	5,1	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Sackaros	0,3	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vatten	59,8	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Kalcium	30	1,2
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Natrium	429	1,2
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Folat	15	0

757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	228
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,1
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Kolesterol	41,3	1,8
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fett	15,3	0,09
800 Pizza m skaldjur skinka fryst			0,14
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin A	111	5,1
811 Risdiet flingor			0,3
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin C	11	59,6
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 4:0-:	0,8	30
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,9	429
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	15
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Disackarider	0,9	0,3
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Energi (kJ)	951	0,2
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Kolhydrater	12,2	41,3
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fosfor	105	15,3
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Magnesium	19	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Zink	0,57	111
814 Ris kinesiskt asiatiskt kokt u salt restaurang			
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Niacinekvival	6	11
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Salt	1,1	0,8
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	3,9
818 Ris vildris kokt			0
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Järn	0,57	0,9
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin D	0,39	956
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin B6	0,25	12,2
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Summa mätt:	7,5	105
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	19
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Aska	1,8	0,57
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fibrer	1,2	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Kalium	163	6
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Riboflavin	0,11	1,1
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Summa fleroi	1,6	0
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,9	
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Monosackari	1	0,57
819 Glasnudlar			0,39
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Selen	6,1	0,25
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Niacin	4,3	7,5
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,9	0,4
824 Vinbladsdolma m ris konserv			1,8
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Protein	9,6	1,2
825 Bovete hela el krossade korn			163
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fullkorn total	2	0,11
828 Mannagryn			1,6
831 Couscous			0,9
832 Couscous tillagad			1
834 Hirs fullkorn kokt (beräknat)			
835 Majsgryn polenta kokt (beräknat)			6,1
836 Apelsinris (beräknat)			4,3
838 Ris à la Malta (beräknat)			4,9
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)			

840 Risifrutti 6% fett		9,6
841 Risifrutti light fett 1,5%		
844 Nudelsoppa risnudlar curry sesamolja		2
845 Pasta		
846 Pasta kokt u salt		
848 Pasta fullkorn		
849 Pasta berik		
850 Pasta berik kokt u salt		
852 Pasta färsk m ägg		
853 Stuvade makaroner (beräknat)		
860 Lasagne		
861 Ravioli m sås fryst el konserv		
862 Tortellini m köttfyllning		
866 Lasagne vegetarisk spenat chèvre (beräknat)		
870 Pasta Äggnudlar		
872 Tortellini ravioli m ostfyllning ospec.		
873 Nudelsoppa olika smaker kryddad		
878 Röda bönor torkade kokta u salt		
880 Vita bönor torkade kokta u salt		
883 Mungbönor torkade kokta u salt		
888 Sojabönor torkade kokta u salt		
896 Gula örter kokta m salt (beräknat)		
897 Ärtsoppa m fläsk hemlagad		
898 Chili con carne (beräknat)		
900 Ärtsoppa m fläsk konserv tillagad m vatten		
901 Vita bönor i tomatsås konserv		
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)		
903 Linsoppa (beräknat)		
904 Ärtsoppa vegetarisk (beräknat)		
907 Sojadryck		
908 Miso fermenterad sojabönsopasta		
909 Sojasås		
911 Sojakorv konserv 15% fett		
912 Sojaglass vegetarisk u laktos fett 11% Tofuline		
915 Sojabönsbiff stekt (beräknat)		
916 Sojakorv stekt (beräknat)		
919 Kikärtsbiffar falafel friterade (beräknat)		
759 Pizza m skinka champinjoner lök sard <sup>e</sup> Summa flero <sup>r</sup>	0,9	
921 Lamm kotlett rå		
924 Lamm stek rå		
931 Hjort stek dovhjort rå		
933 Häst kött rå		
938 Kalv innanlår rå		
946 Nöt biff ryggbiff rå		
949 Nöt oxfilé rå		
950 Nöt fransyska rå		
951 Nöt färs fett 10 % rå		
957 Nöt rostbiff rå		
759 Pizza m skinka champinjoner lök sard <sup>e</sup> Fullkorn total	3	1
960 Nöt entrecôte rå		

967 Ren skav fryst rå		
968 Rådjur kött rå		
970 Gris fläskfilé rå		
972 Gris revbensspjäll rå		
978 Gris fläskkarré rå		
980 Gris fläsk färs fett 20% rå		
984 Gris fläsklägg u svål putsad rå		
986 Gris stekfläsk sida m svål skivor rå		
990 Gris skinka ytterlår rå		
995 Älg skav fryst rå		
998 Häst kött hamburgerkött rökt		
999 Nöt saltkött rimmat kokt		
1000 Nöt kött rökt		
1001 Ren kött varmrökt rå		
1003 Gris bacon		
1006 Gris kassler kotlettrad rökt		
1007 Skinka gris konserv gelé 8-11%		
1009 Gris skinka fett 6% rökt		
1010 Gris skinka fett 3% skivad rökt		
1011 Gris sidfläsk rökt		
1014 Nöt biff ryggbiff stekt (beräknat)		
1015 Gris skinka julskinka fett ca 4,5% rimmad kokt		
1016 Gris kassler kotlettrad rökt stekt el värmd (beräknat)		
1017 Nöt entrecôte stekt (beräknat)		
1018 Gris bog stekt (beräknat)		
1019 Gris fläskkött kokt (beräknat)		
1020 Gris sidfläsk rimmad stekt (beräknat)		
1022 Gris fläsk ben m kött kokt (beräknat)		
1023 Gris fläsk filé skivor stekt (beräknat)		
1024 Gris fläsk karré skivor stekt (beräknat)		
1025 Gris fläsk kotlett stekt (beräknat)		
1027 Gris fläsk lägg u svål kokt (beräknat)		
1028 Gris fläsk kött grillat (beräknat)		
1029 Rullsylta (beräknat)		
1031 Hare stek stekt (beräknat)		
1032 Kalv filé stekt (beräknat)		
1033 Kalv kotlett stekt (beräknat)		
1034 Kalv kött kokt (beräknat)		
1035 Kalv stek stekt (beräknat)		
1036 Lamm kotlett stekt (beräknat)		
768 Paj lax spenat (beräknat)	Summa fleroi	1,7
768 Paj lax spenat (beräknat)	Fullkorn total	0
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Fullkorn total	0
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)	Summa fleroi	1,2
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Summa fleroi	1,1
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)	Fullkorn total	4
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinj	Summa fleroi	0,5
796 Paj ost skinka (beräknat)	Fullkorn total	4
796 Paj ost skinka (beräknat)	Summa fleroi	1,8
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1

842 Paella (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	
842 Paella (beräknat)	Kolhydrater	2	1,8
842 Paella (beräknat)	Zink	0,18	
842 Paella (beräknat)	Vitamin A	5	
1037 Lamm stek stekt (beräknat)			1,2
842 Paella (beräknat)	Niacinekvival	0,9	1,1
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,2	
842 Paella (beräknat)	DPA (Fettsyra	0	0,5
842 Paella (beräknat)	Disackarider	0	
842 Paella (beräknat)	Energi (kJ)	102	1,8
842 Paella (beräknat)	Fosfor	24	0,3
842 Paella (beräknat)	Magnesium	3	0
842 Paella (beräknat)	Vitamin D	0,05	11,9
842 Paella (beräknat)	β-Karoten	9	1,12
842 Paella (beräknat)	Salt	0,2	32
842 Paella (beräknat)	Summa mätt:	0,3	
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	5,2
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	1,2
842 Paella (beräknat)	Aska	0,3	0
842 Paella (beräknat)	Järn	0,18	0,1
842 Paella (beräknat)	Vitamin B6	0,03	614
1038 Nöt högrek kokt (beräknat)			147
842 Paella (beräknat)	Fibrer	0,1	21
842 Paella (beräknat)	Kalium	12	0,3
842 Paella (beräknat)	Selen	2,3	54
842 Paella (beräknat)	Riboflavin	0,02	1
842 Paella (beräknat)	Summa flerol	0,1	1,6
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,4	0,1
842 Paella (beräknat)	Monosackari	0,1	1,7
842 Paella (beräknat)	Niacin	0,5	1,07
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,18
842 Paella (beräknat)	EPA (Fettsyra	0	
842 Paella (beräknat)	Protein	1,8	0,4
1039 Nöt stek el grytstek kokt (beräknat)			76
842 Paella (beräknat)	Retinol	4	13,9
842 Paella (beräknat)	Vitamin B12	0,21	0,12
1042 Nöt oxbringa rimmad kokt (beräknat)			0,9
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0
842 Paella (beräknat)	DHA (Fettsyra	0	2,6
842 Paella (beräknat)	Sackaros	0	0,5
842 Paella (beräknat)	Energi (kcal)	24	3,2
1043 Oxrulad nöt stekt (beräknat)			0,3
842 Paella (beräknat)	Kalcium	3	0,1
842 Paella (beräknat)	Vitamin E	0,3	11
842 Paella (beräknat)	Tiamin	0,01	
842 Paella (beräknat)	Folat	2	27
842 Paella (beräknat)	Summa enkel	0,5	1,28
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	
842 Paella (beräknat)	Kolesterol	6,1	0,6

842 Paella (beräknat)	Vatten	94,9	0,1
842 Paella (beräknat)	Fett	1	0,1
842 Paella (beräknat)	Natrium	67	147
842 Paella (beräknat)	Vitamin C	1	
1044 Nöt rostbiff ugnsstekt (beräknat)			18
1045 Gris revbensspjäll ugnsstekt grillat (beräknat)			1,6
1047 Rådjur kött ugnsstekt (beräknat)			0,04
1048 Ren kött kokt (beräknat)			15
1049 Ren kött ugnsstekt (beräknat)			3,1
1050 Älg stek ugnsstekt el grillad (beräknat)			0
1055 Gris fläsk karré stekt u steksky			37,1
1056 Gris skinkstek stekt u steksky fryst			69
1058 Nöt rostbiff tillagad u salt ugnsröstad			6
1060 Dillkött m nötkött m purjolök morötter o sås hemlagad			404
1061 Kalops nötkött lök morötter sås hemlagad			7
1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)			
1065 Gris fläskkotlett panerad stekt (beräknat)			
1066 Wienerschnitzel gris (beräknat)			
1068 Gulasch nötkött (beräknat)			
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)			
1078 Pepparrotskött nötkött lök morötter sås (beräknat)			
1081 Renskavsgryta (beräknat)			
1082 Skinksås (beräknat)			
1083 Kalops (beräknat)			
1087 Biff Stroganoff nötkött fryst			
1089 Kinesisk rätt friterat fläskkött m grönsaker			
1090 Chop Suey fläskfilé gris restaurang			
1091 Nasi Goreng griskött restaurang			
1095 Kalops nötkött fryst sås			
1096 Köttsoffa nötkött konserv tillagad m vatten			
1097 Biff m grönsaker o sås nötkött kinesisk rätt			
1099 Kyckling kycklingburgare ca 7% fett fryst rå			
1100 Kycklingköttbullar fett 12% stekta frysta			
1105 Biff à la Lindström stekt hemlagad			
1106 Köttbullar stekta hemlagade			
1107 Köttfärslimpa ugnsstekt hemlagad			
1108 Köttfärssås hemlagad i gjutjärnsstekpanna			
1109 Pannbiff fläskfärs stekt (beräknat)			
1110 Hamburgare nötfärs fett 10% stekt (beräknat)			
1111 Hamburgare nötfärs fett 15% stekt (beräknat)			
1112 Järpar blandfärs stekta (beräknat)			
1113 Kalvfrikadeller (beräknat)			
1114 Wallenbergare kalvfärs stekt (beräknat)			
1115 Köttfärssås nötfärs (beräknat)			
1116 Köttfärssoppa (beräknat)			
1119 Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)			
1120 Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)			
1121 Köttfärssås fläskfärs (beräknat)			
1124 Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)			
1125 Lammfärsbiff stekt (beräknat)			



1126	Köttfärslimpa fläskfärs (beräknat)		
1127	Köttfärslimpa blandfärs (beräknat)		
1128	Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)		
1129	Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)		
1130	Parisersmörgås (beräknat)		
1131	Älgfärsbiff stekt (beräknat)		
1132	Köttfärssås älgfärs (beräknat)		
1137	Biff m bambuskott restaurang		
1138	Nöt hamburgare fryst stekt		
1143	Köttbullar fett ca 15% stekta frysta		
1144	Köttfärslimpa stekt fryst		
1145	Köttfärssås fryst el konserv		
1146	Kåldolmar stekta frysta u sås		
1147	Kåldolmar stekta frysta m sås värmda		
1148	Köttbullar stekta frysta m sås		
1149	Pannbiff stekt fryst		
1162	Kalkon filé rå		
1164	Kyckling u skinn rå		
1165	Kyckling kött m skinn rå		
1167	Kyckling lår m skinn rå		
1170	Kyckling bröstfilé u skinn ugnstek		
1171	Kyckling ben m skinn rå		
856	Makaronipudding (beräknat)	Fullkorn total	0
856	Makaronipudding (beräknat)	Summa fleroi	0,5
1172	Kyckling bröstfilé u skinn strimlor wokad i rapsolja		
1173	Kyckling bröstfilé u skinn rå		
1178	Kalkon kokt		
1181	Kyckling kokt (beräknat)		
1182	Kyckling m skinn grillad (beräknat)		
1184	Gås stekt (beräknat)		
1185	Höna kokt (beräknat)		
1186	Kalkon m skinn stekt (beräknat)		
1188	Kyckling bröst m skinn stekt (beräknat)		
1189	Ripa stekt (beräknat)		
1190	Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)		0,5
1191	Kalkon rökt		
1193	Friterad kyckling		
1199	Bondomelett (beräknat)		
1202	Sej rå		
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)		
858	Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Jod	23
858	Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Koppar	0,13
858	Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Vitamin K	2
867	Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Fullkorn total	0
867	Makaronipudding vegetarisk (beräknat)	Summa fleroi	0,4
1062	Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	DPA (Fettsyra	0
1062	Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Energi (kJ)	635
1062	Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Magnesium	17
1062	Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin D	0,17
1062	Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	β-Karoten	46

1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Salt	0,9	
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Summa mätt:	4,5	
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Aska	1,5	
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fibrer	0,4	0,4
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Järn	1,56	0
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Riboflavin	0,1	635
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin B6	0,14	17
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Summa fleroi	1	0,17
1207 Kyckling friterad Chicken McNuggets			46
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Kalium	191	0,9
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Selen	4,5	4,5
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,5	0,3
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Monosackari	0,7	1,5
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Niacin	3,3	0,4
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:0	1	1,56
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,7	0,1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	EPA (Fettsyra	0	0,14
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Energi (kcal)	152	1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Protein	13,1	
1208 Kycklingsoppa redd pulver tillagad m vatten mjölk			191
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Retinol	51	4,5
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin B12	0,53	0,6
1209 Kycklingsoppa redd pulver tillagad m vatten typ Varma kopper			3,5
1217 Köttbuljong pulver tärning			0,7
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Sackaros	0,3	3,3
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Alkohol	0	1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Kalcium	21	0,7
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin E	1,3	0
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Tiamin	0,04	152
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Folat	6	13,1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Summa enkel	3,7	
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	51
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Kolesterol	46,3	0,53
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vatten	72,8	
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fett	10	
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Natrium	362	0,3
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin C	1	0
1218 Köttbuljong konserv ätf			21
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 4:0-1	0,5	1,3
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,1	0,04
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	6
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	3,7
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Disackarider	0,6	0,1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Kolhydrater	1,9	46,3
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fosfor	123	72,8
1219 Gelatinblad gelatinpulver			10
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Zink	2,68	362

1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin A	54	1
1221 Dopp i grytan (beräknat)			
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Niacinekvival	5,7	0,5
1222 Köttbuljong tärning ätf (beräknat)			2,1
1223 Köttbuljong ätf			0,1
1224 Hönsbuljong ätf			0
1225 Ägg konventionellt rått			0,6
1226 Äggula konventionellt			1,9
1227 Äggvita			123
1228 Äggstanning hemlagad			
1229 Fransk omelett grädd (beräknat)			2,68
1230 Fransk omelett vatten (beräknat)			54
1232 Äggakaka (beräknat)			
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Summa fleroi		0,4	5,7
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Avfall (skal et		19	
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Kalium		176	
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Selen		2,4	
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Summa mätt:		0,7	
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Fettsyra 20:0		0	
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Fettsyra 18:3		0	
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Aska		1,6	
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Fibrer		1,2	
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Järn		0,92	
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Riboflavin		0,05	
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Vitamin B6		0,13	0,4
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: DPA (Fettsyra		0	19
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Energi (kJ)		370	176
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Magnesium		15	2,4
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Vitamin D		0,09	0,7
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: $\beta$ -Karoten		1147	0
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Salt		0,9	0
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Fettsyra 16:0		0,5	1,6
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Fettsyra 16:1		0,1	1,2
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Fettsyra 20:4		0	0,92
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Disackarider		0,7	0,05
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Kolhydrater		3,5	0,13
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Fosfor		85	0
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Zink		1,36	371
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Vitamin A		123	15
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Niacinekvival		3,9	0,09
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Summa enkel		2,4	1147
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Kolesterol		25,2	0,9
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Vatten		81,2	0,5
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Fett		3,6	0,1
1233 Ägg konventionellt stekt (beräknat)			0
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Natrium		362	0,7
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Vitamin C		4	3,5
1236 Torsksufflé (beräknat)			85
1242 Flundra rå			1,36
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräkn: Sackaros		0,7	123

1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Alkohol	0,4	3,9
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Kalcium	22	2,4
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Vitamin E	0,9	25,2
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Tiamin	0,03	81,1
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Folat	11	3,6
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Fettsyra 18:0	0,2	
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Fettsyra 18:2	0,3	362
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: EPA (Fettsyra	0	4
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Energi (kcal)	88	
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Protein	7,8	
1246 Torsk rå		0,7
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Vitamin B12	0,25	0,4
1250 Pinklax rå		22
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Fettsyra 14:0	0	0,9
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Fettsyra 18:1	2,3	0,03
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Monosackari	1,3	11
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Retinol	10	0,2
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräkn: Niacin	2,5	0,3
1252 Sik urtagen varmrökt		0
1265 Ansjovis skarpsill inlagd		89
1266 Böckling varmrökt		7,8
1269 Lax sida kallrökt		
1271 Sardiner i olja konserv		0,25
1272 Sardiner i tomatsås konserv		
1273 Sill salt rå		0
1274 Strömming salt rå		2,3
1275 Tonfisk i olja konserv avrunnen		1,3
1277 Ål rund- o varmrökt		10
1278 Tonfisk i vatten konserv avrunnen		2,5
1279 Makrill urtagen varmrökt		
1280 Lutfisk fryst rå		
1281 Sill matjessill konserv		
1282 Marulk rå		
1283 Makrill konserv		
1285 Lax gravad		
1286 Lax rimmad		
1288 Lax urtagen varmrökt		
1289 Makrillfilé varmrökt		
1290 Regnbågslax sida kallrökt		
1294 Fiskpinnar stekta		
1296 Makrillfilé konserv i tomatsås		
1297 Surströmming		
1298 Lutfisk kokt		
1299 Salt sill panerad stekt hemlagad		
1300 Strömmingsflundra panerad stekt hemlagad		
1301 Torskfilé panerad stekt hemlagad		
1304 Abborre kokt (beräknat)		
1305 Abborre filé panerad stekt (beräknat)		
1306 Fisk friterad (beräknat)		
1308 Regnbågslax inkokt (beräknat)		

- 1310 Gädda kokt (beräknat)
- 1311 Gädda panerad stekt (beräknat)
- 1314 Kolja kokt (beräknat)
- 1315 Kolja panerad stekt (beräknat)
- 1317 Lax kokt (beräknat)
- 1319 Makrill panerad stekt (beräknat)
- 1320 Makrill stekt (beräknat)
- 1322 Rödspättafilé kokt (beräknat)
- 1323 Rödspättafilé panerad stekt (beräknat)
- 1324 Rödspätta filé stekt (beräknat)

1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fibrer	0,8	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Kalium	191	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Riboflavin	0,07	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Summa mätt:	1,2	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	DPA (Fettsyra	0	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Aska	1,6	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Järn	0,84	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin D	0,12	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin B6	0,1	
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,6	0,8
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Disackarider	0,7	190
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Energi (kJ)	454	0,07
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fosfor	93	1,2
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Magnesium	18	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	β-Karoten	199	0,2
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Niacinekvival	3,9	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Salt	1	1,6
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 4:0-1	0	0,84
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,12
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0,1
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Kolhydrater	3,6	0,6
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Zink	1,5	0,7
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin A	26	457
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Summa enkel	2,4	93
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	18
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Kolesterol	24,1	199
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Sackaros	0,7	3,9
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vatten	78,5	1
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fett	4,8	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Kalcium	22	0,1
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Natrium	391	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin C	7	3,6
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Folat	12	1,5
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,6	26
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	DHA (Fettsyra	0	2,4
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Energi (kcal)	109	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Alkohol	0,8	24,1
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin E	1,2	0,7

1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Tiamin	0,04	78,4
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	4,8
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,2	22
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	EPA (Fettsyra	0	391
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Protein	8,4	7
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Retinol	10	12
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin B12	0,48	0,6
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Summa fleroi	0,9	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	109
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Monosackari	1,9	0,8
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Selen	2,9	1,2
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Niacin	2,4	0,04
1080 Renskav brynt (beräknat)	Retinol	20	0,4
1080 Renskav brynt (beräknat)	β-Karoten	9	2,2
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,9	0
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,5	8,4
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Energi (kcal)	143	10
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Protein	7,9	0,48
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vitamin B12	0,31	0,9
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fullkorn total	0	0,1
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Sackaros	0,1	1,9
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Kalcium	68	2,9
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vitamin E	1,5	2,4
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Folat	25	
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Summa enkel	3	
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vatten	73,6	1
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fett	9,1	0,6
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Natrium	598	147
1325 Sik kokt (beräknat)			7,9
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 4:0-1	0,4	0,3
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,9	
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,3	0,1
1326 Sik panerad stekt (beräknat)			61
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Disackarider	0,5	1,8
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Kolhydrater	6,9	24
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fosfor	99	4,2
1327 Sill salt kokt (beräknat)			73,5
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Zink	1,69	9,8
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vitamin A	60	325
1328 Sill panerad stekt (beräknat)			
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Niacinekvival	3	0,4
1329 Strömming kokt (beräknat)			2
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Energi (kJ)	597	0,2
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Magnesium	18	
1330 Strömming panerad stekt (beräknat)			0,5
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	β-Karoten	267	6,7
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Salt	1,5	98
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Summa mätt	4,9	
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	1,69
1331 Ättikströmming (beräknat)			56

1332 Kräftströmming (beräknat)		
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Fiber)	1,1	3
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Järn)	1,12	
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Riboflavin)	0,08	615
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Vitamin B6)	0,14	17
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Summa flero)	0,6	
1333 Strömming filé stekt (beräknat)		218
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Kalium)	199	0,8
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Selen)	2,4	4,1
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Fettsyra 14:0)	0,5	0
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Fettsyra 18:1)	3,5	
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Monosackari)	2,6	
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat: Niacin)	1,5	0,7
1334 Tonfisk stekt (beräknat)		0,82
1335 Torsk filé kokt (beräknat)		0,07
1336 Torsk panerad stekt (beräknat)		0,11
1337 Torsk stekt (beräknat)		0,8
1340 Fisk varmrökt (beräknat)		
1344 Fiskbullar frysta		185
1345 Fiskbullar m hummersås konserv tillagad		2,3
1346 Laxpastej lättrökt		0,5
1347 Böcklingpastej		3,9
1348 Fiskpudding m ris hemlagad		1,4
1349 Fiskgratäng u potatismos hemlagad		1,5
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)		
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)		
1357 Fiskfärs kokt (beräknat)		
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)		
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)		
1360 Laxmousse (beräknat)		
1362 Sillsallad (beräknat)		
1365 Sushi tonfisk (beräknat)		
1366 Sushi rulle crabfish gurka (beräknat)		
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)		
1371 Fisk m mandel o ströbröd fryst		
1372 Fiskgratäng m potatismos o dillsås fryst tillagad		
1374 Fiskgratäng m potatismos o räksås fryst tillagad		
1377 Kaviar orökt		
1378 Kaviar typ Kalles		
1381 Stenbitskaviar		
1382 Löjrom saltad		
1384 Bläckfisk rå		
1385 Blåmusslor kokta m lag avrunna		
1387 Sniglar vinbergssnäckor		
1389 Musslor konserv m lag		
1390 Musslor konserv u lag		
1394 Kräftor		
1395 Räkor		
1396 Hummer konserv el kokt		
1397 Krabba kokt		

1398	Krabba konserv		
1399	Räkor konserv m lag		
1400	Räkor konserv u lag		
1401	Räkor kokta		
1402	Kräfta konserv el kokt		
1403	Havskräftor		
1404	Friterade räkor		
1406	Friterade räkor restaurang		
1407	Friterad bläckfisk		
1410	Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)		
1411	Räkstuvning (beräknat)		
1413	Västkustsallad skaldjurssallad m dressing (beräknat)		
1414	Västkustsallad skaldjurssallad u dressing (beräknat)		
1416	Medelhavssallad skaldjur tonfisk majonnäs dressing sallad		
1417	Skaldjurspaté		
1418	Räk- hummersoppa pulver tillagad m vatten mjölk		
1421	Fisksås pulver tillagad m mjölk vatten smör typ Smögen		
1422	Fiskbuljong ätf		
1426	Blodpudding blodkorv fett 19%		
1427	Blodpalt		
1428	Blodpudding blodkorv fett 14%		
1430	Blodpudding blodkorv fett 10%		
1431	Blodpudding blodkorv fett 13% stekt (beräknat)		
1432	Blodpudding blodkorv fett 8% stekt (beräknat)		
1438	Lamm tunga rå		
1452	Kyckling hjärta rå		
1457	Kyckling lever stekt (beräknat)		
1459	Nöt lever stekt (beräknat)		
1460	Nöt oxtunga rimmad kokt		
1198	Ostsufflé (beräknat)	Summa fleroi	1,1
1461	Leverstuvning hemlagad		
1464	Kycklingleversauté (beräknat)		
1465	Nöt lever gryta (beräknat)		
1467	Leverbiff mald stekt fryst		
1469	Leverstuvning fryst		
1471	Leverpalt		
1474	Leverpastej bredbar fett ca 24%		
1475	Leverpastej skivbar fett 26%		
1476	Leverpastej skivbar fett 14%		
1477	Leverpastej bredbar fett ca 10%		
1479	Leverbiff mald lever stekt hemlagad		1,2
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)		
1482	Lantpaté		
1487	Falukorv fett 19%		
1488	Falukorv fett 23%		
1489	Falukorv fett 18%		
1490	Fläskkorv fett ca 23% rå		
1491	Fläskkorv fett ca 21% kokt		
1492	Frukostkorv fett 23%		
1493	Rökt isterband fett ca19 %		



1494 Köttkorv fett ca 23% rå  
 1495 Köttkorv fett ca 21% kokt  
 1496 Medvurst fett ca 23% kokt  
 1497 Påläggskorv medvurst fett 35% rökt  
 1498 Salami svensk fett ca 33%  
 1499 Stångkorv fett ca 14%  
 1500 Varmkorv fett ca 22%  
 1501 Varmkorv fett 23% grillad kokt  
 1502 Varmkorv fett ca 23% grillad  
 1503 Wienerkorv fett 23%  
 1504 Korv fett ca 11%  
 1505 Skinkkorv fett 17%  
 1506 Rökt påläggskorv fett 34% ospec  
 1507 Varmkorv fett 15%  
 1508 Grillkorv fett 15%  
 1510 Rökt påläggskorv fett 10% ospec  
 1511 Korv fett ca 15%  
 1512 Wienerkorv fett 15%

1198 Ostsufflé (beräknat)	Fullkorn total	0	
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Fullkorn total	0	
1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)	Summa flero	1,2	
1235 Skinklåda (beräknat)	Summa flero	0,3	
1235 Skinklåda (beräknat)	Fullkorn total	0	
1316 Lax stekt (beräknat)	DPA (Fettsyra	0,2	
1316 Lax stekt (beräknat)	Energi (kJ)	743	
1316 Lax stekt (beräknat)	Magnesium	27	
1316 Lax stekt (beräknat)	Vitamin D	11,81	
1316 Lax stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,87	
1316 Lax stekt (beräknat)	Salt	0,7	
1316 Lax stekt (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,5	
1316 Lax stekt (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	
1316 Lax stekt (beräknat)	Fosfor	223	1,2
1316 Lax stekt (beräknat)	Zink	0,45	0,3
1316 Lax stekt (beräknat)	Vitamin A	33	
1316 Lax stekt (beräknat)	Niacinekval	10,4	0,5
1316 Lax stekt (beräknat)	Summa enkel	4,4	940
1316 Lax stekt (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,9	29
1316 Lax stekt (beräknat)	Kolesterol	62,3	9,45
1316 Lax stekt (beräknat)	Vatten	66,5	0,45
1316 Lax stekt (beräknat)	Fett	10,7	0,7
1316 Lax stekt (beräknat)	Koppar	0,06	1,7
1316 Lax stekt (beräknat)	Natrium	287	0,3
1316 Lax stekt (beräknat)	DHA (Fettsyra	1,2	253
1316 Lax stekt (beräknat)	Kalcium	23	0,53
1316 Lax stekt (beräknat)	Vitamin E	1,4	29
1316 Lax stekt (beräknat)	Tiamin	0,2	12,2
1316 Lax stekt (beräknat)	Folat	23	5,3
1316 Lax stekt (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,3	0,7
1316 Lax stekt (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,4	47,3
1316 Lax stekt (beräknat)	Energi (kcal)	178	59,7

1316 Lax stekt (beräknat)	Jod	73	14,2
1316 Lax stekt (beräknat)	Vitamin B12	3,79	0,05
1316 Lax stekt (beräknat)	Summa fleror	2,9	275
1316 Lax stekt (beräknat)	Avfall (skal et	39	1,2
1316 Lax stekt (beräknat)	Kalium	312	8
1316 Lax stekt (beräknat)	Selen	28,9	1,6
1316 Lax stekt (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,3	0,11
1316 Lax stekt (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,2	4
1316 Lax stekt (beräknat)	EPA (Fettsyra	0,4	0,4
1316 Lax stekt (beräknat)	Protein	20,5	0,9
1316 Lax stekt (beräknat)	Retinol	33	225
1316 Lax stekt (beräknat)	Niacin	6,7	42
1316 Lax stekt (beräknat)	Summa mätt:	2,3	2,14
1316 Lax stekt (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	4,4
1316 Lax stekt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	39
1316 Lax stekt (beräknat)	Aska	2,3	426
1316 Lax stekt (beräknat)	Järn	0,89	33,3
1316 Lax stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,5
1513 Chorizo korv stekt			3,2
1514 Kabanoss korv stekt			0,9
1515 Grillkorv fett 18%			22,2
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Summa enkel	1,4	29
1516 Prinskorv fett 24%			8,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Kolesterol	25,6	2,7
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vatten	84,3	0
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fett	3,4	0,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Natrium	230	1,8
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin C	2	0,37
1517 Salami importerad fett 45%			0,11
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	DHA (Fettsyra	0,3	
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Sackaros	0,1	
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Energi (kcal)	77	1,4
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Alkohol	0,2	
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Kalcium	19	25,6
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin E	1,1	84,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Tiamin	0,04	3,4
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Folat	10	230
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	2
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	EPA (Fettsyra	0,2	
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Protein	8,6	0,2
1520 Varmkorv konserv kylkonserv fett ca 19%			0,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Retinol	10	0,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin B12	1,26	77
1522 Värmlandsskorv fett ca 18% kokt			0,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	19
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,9	1,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Monosackari	0,8	0,04
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Niacin	1,9	10
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Summa fleror	1	0,1

1523 Bacon magert gris rökt stekt (beräknat)			0,2
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fibrer	0,3	8,6
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Kalium	161	
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Selen	15,3	10
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	DPA (Fettsyra	0,1	1,26
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Energi (kJ)	320	
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Magnesium	19	0,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin D	1,45	0,9
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	β-Karoten	84	0,8
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Salt	0,6	1,9
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Summa mätt:	0,6	1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Aska	1,2	161
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Järn	0,55	15,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,11	321
1526 Frukostkorv fett 23% kokt (beräknat)			19
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,4	1,45
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	84
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0,6
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Disackarider	0,1	0,6
1527 Falukorv mager stekt (beräknat)			0
1528 Falukorv skivad kokt (beräknat)			0,1
1529 Falukorv stekt (beräknat)			1,2
1530 Frukostkorv stekt (beräknat)			0,55
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Kolhydrater	1,3	0,06
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fosfor	115	0,11
1531 Isterband stekt (beräknat)			
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Zink	0,48	0,4
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin A	17	0,1
1532 Stångkorv stekt (beräknat)			0
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Niacinekvival	3,5	0,1
1533 Korv fett 11% stekt (beräknat)			
1534 Varmkorv kokt (beräknat)			
1535 Varmkorv stekt (beräknat)			
1536 Wienerkorv stekt (beräknat)			
1538 Korv typ falukorv stekt (beräknat)			1,3
1540 Wienerkorv kokt (beräknat)			115
1541 Pölsa värmd stekt (beräknat)			
1543 Pölsa			0,48
1544 Korv Stroganoff hemlagad i gjutjärnsstekpanna			17
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)			
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gurksallad (berä			3,5
1552 Korv Stroganoff			
1553 Kalvsylta			
1554 Pressylta			
1555 Hushållssylta			
1558 Hasselnötter			
1559 Jordnötssmör			

1560 Jordnötter torkade  
1562 Jordnötter rostade saltade  
1564 Kokosflingor torkade  
1565 Kokosnöt  
1567 Linfrön torkade  
1568 Paranötter  
1569 Pekannötter  
1570 Pistaschnötter  
1572 Sesamfrön torkade  
1573 Sesamfrön torkade u skal  
1574 Solrosfrön torkade  
1575 Sötmandel torkad  
1576 Valnötter  
1577 Kastanjer rostade  
1580 Jordnötsbågar jordnötsringar  
1581 Tortilla chips  
1582 Ostbågar  
1583 Popcorn poppade  
1584 Potatischips havssalt  
1585 Salta pinnar  
1586 Popcorn mikro fett 22%  
1587 Chips smaksatta fett 34%  
1588 Chips light fett 25%  
1590 Kokosmjölk  
1591 Kokosvatten  
1595 Rågskorpor  
1597 Veteskorpor osötade  
1598 Sött vetebröd  
1599 Sött vetebröd slätt  
1601 Vetebröd osötat  
1602 Fyllt vetebröd bullar längd ospec.  
1603 Veteskorpor  
1604 Fullkornsskorpor osötade  
1605 Mandelkubb  
1606 Munkar u fyllning  
1607 Munkar fyllda m äppelmos vaniljkräm  
1608 Wienerbröd fyllt m vaniljkräm sylt florsocker  
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)  
1611 Kex Cream Crackers  
1612 Wafers fyllda rån kex  
1613 Kex fullkorn Hob-nobs  
1614 Kex Marie  
1615 Kex Brago  
1616 Kex Singoalla  
1617 Kex Ballerina  
1618 Marängar m choklad  
1619 Småkakor ospec.  
1621 Amerikanska cookies choklad  
1623 Smörgåskex  
1624 Pepparkakor

1625 Spettekaka  
 1626 Maräng  
 1627 Fyllda kex  
 1628 Cheese crackers ostkex  
 1632 Pepparkakor sötade m sorbitol  
 1633 Smörgåsrån  
 1634 Fyllda rån sötade m sorbitol  
 1636 Våffelstrut glasstrut ofyllt  
 1638 Mandelbiskvier (beräknat)

1363 Sushi lax (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,7	
1363 Sushi lax (beräknat)	DPA (Fettsyra	0,1	
1363 Sushi lax (beräknat)	Energi (kJ)	628	
1363 Sushi lax (beräknat)	Fosfor	100	
1363 Sushi lax (beräknat)	Magnesium	17	
1363 Sushi lax (beräknat)	Vitamin D	4,84	
1363 Sushi lax (beräknat)	Niacinekval	4,1	
1363 Sushi lax (beräknat)	Salt	0,4	
1363 Sushi lax (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,4	
1363 Sushi lax (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	
1363 Sushi lax (beräknat)	Zink	0,4	
1363 Sushi lax (beräknat)	Vitamin A	12	0,7
1363 Sushi lax (beräknat)	Summa mätt:	1	0,2
1363 Sushi lax (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	708
1363 Sushi lax (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	111
1363 Sushi lax (beräknat)	Aska	1,1	18
1363 Sushi lax (beräknat)	Järn	0,41	3,87
1363 Sushi lax (beräknat)	Vitamin B6	0,41	4,7
1363 Sushi lax (beräknat)	Kalium	168	0,4
1363 Sushi lax (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,3
1363 Sushi lax (beräknat)	Summa fleroi	1,3	0,1
1363 Sushi lax (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,43
1363 Sushi lax (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,5	10
1363 Sushi lax (beräknat)	Selen	10,1	1,2
1363 Sushi lax (beräknat)	Niacin	2,6	0
1363 Sushi lax (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
1363 Sushi lax (beräknat)	EPA (Fettsyra	0,2	0,9
1363 Sushi lax (beräknat)	Protein	8,4	0,23
1363 Sushi lax (beräknat)	Retinol	12	0,22
1363 Sushi lax (beräknat)	Vitamin B12	2,4	215
1363 Sushi lax (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,05
1363 Sushi lax (beräknat)	DHA (Fettsyra	0,5	2
1363 Sushi lax (beräknat)	Energi (kcal)	150	0,2
1363 Sushi lax (beräknat)	Kalcium	12	1,4
1363 Sushi lax (beräknat)	Vitamin E	0,5	11,6
1363 Sushi lax (beräknat)	Tiamin	0,12	3,1
1363 Sushi lax (beräknat)	Folat	12	0,2
1363 Sushi lax (beräknat)	Summa enkel	2	0,4
1363 Sushi lax (beräknat)	Kolesterol	27,1	9
1363 Sushi lax (beräknat)	Vatten	67,4	10
1363 Sushi lax (beräknat)	Fett	4,8	1,35

1363 Sushi lax (beräknat)	Natrium	168	0,4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Kalium	172	0,5
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Riboflavin	0,04	169
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Summa mätt:	0,5	7
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0,5
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0,07
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Aska	1,1	4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Järn	0,29	2,3
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin B6	0,2	20,6
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Summa fleroi	0,6	64,7
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	6,4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,7	164
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Selen	9,5	188
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Niacin	1,7	0,04
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,6
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	EPA (Fettsyra	0,1	0
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Protein	6,4	0
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Retinol	34	1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin B12	1,36	0,23
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,14
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	DHA (Fettsyra	0,2	0,8
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Energi (kcal)	131	0,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Kalcium	12	0,7
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin E	0,4	10
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Tiamin	0,08	1,9
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Folat	6	0,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Summa enkel	1,1	0,2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Kolesterol	15,6	6,6
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vatten	69,3	34
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fett	2,5	1,01
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Natrium	199	0,2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	138
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Zink	0,41	10
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin A	35	0,4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,3	0,06
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	DPA (Fettsyra	0	4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Energi (kJ)	550	1,2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fosfor	81	13,4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Magnesium	16	68,4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin D	2,41	3
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Niacinekvival	2,8	197
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Salt	0,5	0,2
1373 Laxpaté	Fettsyra 16:0	0	0
1373 Laxpaté	Energi (kJ)	924	0,42
1373 Laxpaté	Energi (kcal)	221	34
1373 Laxpaté	Summa fleroi	3,5	0,4
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,6	0,1
1412 Räksoppa (beräknat)	EPA (Fettsyra	0	576
1412 Räksoppa (beräknat)	Protein	4,8	85

1412 Räksoppa (beräknat)	Retinol	49	16
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,6	2,09
1639 Mördeg gräddad (beräknat)			3,1
1412 Räksoppa (beräknat)	Summa fleror	0,4	0,5
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	3,8
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,6	924
1412 Räksoppa (beräknat)	Monosackari	0,4	221
1640 Smördeg gräddad (beräknat)			4,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Niacin	0,4	0,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Fibrer	0,3	0
1412 Räksoppa (beräknat)	Kalium	69	4,8
1412 Räksoppa (beräknat)	Selen	5,3	49
1412 Räksoppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Summa mätt:	3,6	
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0,4
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Aska	1,3	1,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Järn	0,17	0,4
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,03	
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,8	0,4
1412 Räksoppa (beräknat)	DPA (Fettsyra	0	0,3
1412 Räksoppa (beräknat)	Disackarider	0,7	69
1412 Räksoppa (beräknat)	Energi (kJ)	376	5,3
1412 Räksoppa (beräknat)	Fosfor	53	0,03
1412 Räksoppa (beräknat)	Magnesium	14	3,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin D	0,05	0
1412 Räksoppa (beräknat)	β-Karoten	433	0,1
1412 Räksoppa (beräknat)	Salt	1	1,3
1412 Räksoppa (beräknat)	Summa enkel	1,8	0,17
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,03
1412 Räksoppa (beräknat)	Kolesterol	47,4	1,8
1412 Räksoppa (beräknat)	Vatten	84	0
1412 Räksoppa (beräknat)	Fett	6,3	0,7
1412 Räksoppa (beräknat)	Natrium	406	377
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin C	2	53
1643 Wienerbröd			14
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 4:0-1	0,4	0,05
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	433
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	1
1412 Räksoppa (beräknat)	Kolhydrater	2,6	1,8
1645 Gräddtårta			0,2
1412 Räksoppa (beräknat)	Zink	0,35	47,4
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin A	91	84
1646 Toscabit mazarinmassa mandel choklad			6,3
1412 Räksoppa (beräknat)	Niacinekival	1,3	406
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	2
1412 Räksoppa (beräknat)	DHA (Fettsyra	0	
1412 Räksoppa (beräknat)	Sackaros	0,2	0,4
1412 Räksoppa (beräknat)	Energi (kcal)	90	0,1
1412 Räksoppa (beräknat)	Alkohol	0,2	0

1412 Räksoppa (beräknat)	Kalcium	28	2,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin E	1,3	
1412 Räksoppa (beräknat)	Tiamin	0,02	0,35
1412 Räksoppa (beräknat)	Folat	7	91
1647 Bärtårta grädde vaniljkräm sylt gele			
1648 Prinsesstårta fylld m grädde vaniljkräm hallonsylt marsipan			1,3
1649 Chokladtårta aprikossylt chokladöverdrag Sachertårta			0,2
1650 Napoleonbakelse grädde vaniljkräm hallonsylt glasyr			0
1651 Frukttårta hallonsylt vaniljkräm mandelmassa frukter gele			0,2
1652 Chokladbiskvi mandelbotten smörkräm choklad			90
1653 Mazariner mördegsbotten mazarinfyllning glasyr			0,2
1654 Drömrulltårta			28
1655 Rulltårta m sylt			1,3
1656 Punschrulle			0,02
1657 Chokladboll			7
1658 Gräddtårta hembakad jordgubb banan			
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)			
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)			
1662 Semla vetebulle fylld m mandelmassa vispad grädde			
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)			
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Summa mätt:	0,1	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Aska	0,8	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Fibrer	1	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Järn	5,63	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Riboflavin	0,02	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Energi (kJ)	259	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Magnesium	3	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Vitamin D	0,19	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,04	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Salt	0,3	
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,1	0
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Disackarider	4	0
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Kolhydrater	10,3	1,4
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Fosfor	51	1,9
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Zink	0,28	10,26
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Vitamin A	3	0,04
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Niacinekvival	1,1	432
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Summa enkel	0,2	6
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Kolesterol	13	0,35
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Vatten	84,1	0,07
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Fett	0,6	0,5
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Natrium	106	0
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Sackaros	4	7,3
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Kalcium	9	18,9
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Vitamin E	0,1	93
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,51
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Folat	2	5
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,2	2
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Monosackari	2,1	0



1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Protein	3,1	0
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Retinol	3	72,2
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Niacin	0,5	0
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	193
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	7,3
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Energi (kcal)	62	16
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,08	0,1
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Summa fleroi	0,2	0,08
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Kalium	24	3
1433 Paltbröd kokt (beräknat)	Selen	0,6	0
1463 Korvkaka (beräknat)	Monosackari	4,2	3,8
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fullkorn total	0	5,7
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Summa fleroi	1,2	5
1557 Cashewnötter naturella	Natrium	287	1
1557 Cashewnötter naturella	Energi (kcal)	597	0
1557 Cashewnötter naturella	Energi (kJ)	2499	0
1557 Cashewnötter naturella	Salt	0,7	103
1610 Saffransbröd (beräknat)	Monosackari	3	0,14
1671 Toscakaka (beräknat)	β-Karoten	20	0
1671 Toscakaka (beräknat)	Koppar	0,2	44
1671 Toscakaka (beräknat)	Vitamin K	3	1,2
1671 Toscakaka (beräknat)	Jod	5	3,5
1671 Toscakaka (beräknat)	Retinol	25	
1671 Toscakaka (beräknat)	Avfall (skal et	11	1,2
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Monosackari	10,4	16
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding	Monosackari	2,9	597
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Energi (kJ)	890	2499
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Kolhydrater	48	0
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Energi (kcal)	213	2,3
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Alkohol	1,7	
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Vatten	48,4	
1864 Karameller syrliga	Energi (kJ)	1652	
1864 Karameller syrliga	Niacinekval	0,5	
1864 Karameller syrliga	Kolhydrater	94,2	
1864 Karameller syrliga	Protein	3	
1864 Karameller syrliga	Energi (kcal)	395	8,9
1882 Karameller sockerfria	Vatten	1	2,2
1882 Karameller sockerfria	Natrium	25	895
1882 Karameller sockerfria	Energi (kcal)	402	48
1882 Karameller sockerfria	Protein	0	214
1882 Karameller sockerfria	Energi (kJ)	1681	1,8
1882 Karameller sockerfria	Kolhydrater	98,9	48,2
1882 Karameller sockerfria	Niacinekval	0	1652
1882 Karameller sockerfria	Salt	0,1	0
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,4	Energi (kJ)	143	97,2
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,4	Protein	0,3	0
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,4	Alkohol	4,2	395
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,4	Energi (kcal)	34	20
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,4	Vatten	94,5	250
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,4	Kolhydrater	1	180

1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,4	Niacinekvival	0,7	3
1907 Rödvin vol. % 14	Energi (kcal)	49	750
1907 Rödvin vol. % 14	Alkohol	6,6	76,9
1907 Rödvin vol. % 14	Vatten	92,5	0,5
1907 Rödvin vol. % 14	Energi (kJ)	204	0,6
1907 Rödvin vol. % 14	Kolhydrater	0,7	176
1908 Vitt vin vol. % 12	Energi (kcal)	67	0
1908 Vitt vin vol. % 12	Alkohol	9,1	4,3
1908 Vitt vin vol. % 12	Vatten	89,8	42
1908 Vitt vin vol. % 12	Energi (kJ)	282	92,6
1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)			3
1666 Arraxsboll (beräknat)			0,6
1668 Semla (beräknat)			79
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)			10,8
1672 Chokladkaka (beräknat)			88
1673 Chokladtårta sachertårta (beräknat)			329
1677 Amerikanska muffins ospec			1
1678 Mjuk kaka sockerkaka mjuk pepparkaka			70
1679 Sockerkaka lätt tårtbotten (beräknat)			9,5
1680 Mjuk chokladkaka (beräknat)			89,4
1681 Sockerkaka fin (beräknat)			293
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)			
1683 Mjuk nötkaka (beräknat)			
1684 Sockerkaka fin mager (beräknat)			
1685 Sockerkaka saftig (beräknat)			
1686 Digestivekex fullkorn 23%			
1689 Gräddglass fett 12%			
1690 Glass veg fett ca 8%			
1691 Glass veg fett ca 10%			
1692 Glasstrut fett ca 15%			
1693 Glass m sötmedel el lightglass fett ca 6%			
1694 Glasstrut Daim			
1695 Glass m chokladkex GB Sandwich			
1696 Gräddglass fett 15%			
1697 Glass veg fett 12%			
1698 Lättglass fett ca 5%			
1699 Glasspinne fett ca 25%			
1700 Glasspinne m kakaoöverdrag fett 20%			
1701 Glasspinne el split m isöverdrag fett ca 6%			
1702 Glasstrut fett ca 10%			
1703 Mjukglass bägare			
1705 Glasstårta fett 17% typ Vienetta			
1706 Glass m maräng fett 10%			
1707 Glass m havre 10% fett vanilj Oatly			
1708 Glass parfait m bär (beräknat)			
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat			
1713 Gräddfil fett 12%			
1714 Kaffegrädde fett 12%			
1715 Vispgrädde fett 40%			
1716 Mellangrädde fett 27%			

1717 Matlagningsgrädde fett 15%		
1719 Crème fraiche fett 34%		
1721 Crème fraiche lätt fett 15%		
1726 Gräddfilssås kryddgrönt (beräknat)		
1727 Filmjölk- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)		
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)		
1729 Rabarberkräm (beräknat)		
1730 Rabarbersoppa (beräknat)		
1732 Apelsinsoppa (beräknat)		
1734 Blåbärssoppa (beräknat)		
1988 Ostsås (beräknat)	Fullkorn total	0
1741 Äppelkompott (beräknat)		
1742 Äppelkräm (beräknat)		
1743 Äppelsoppa (beräknat)		
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)		
1745 Pajfyllning bär (beräknat)		
1747 Saftsoppa (beräknat)		
1748 Saftsås (beräknat)		
1749 Fruktdryck blåbär		
1750 Fruktsoppa ätf blandad torkad frukt pastöriserad berik		
1751 Nyponsoppa ätf pastöriserad el på pulver berik		
1754 Saftkräm pastöriserad berik		
1760 Ostkaka färskost (beräknat)		
1761 Marängsviss hovdessert (beräknat)		
1762 Brylépudding (beräknat)		
1763 Vaniljsås mellanmjölk matlagnings- o vispgrädde hemlagad		
1764 Chokladpudding (beräknat)		
1765 Chokladpudding m vispad grädde (beräknat)		
1766 Chokladmousse (beräknat)		
1768 Chokladsås (beräknat)		
1769 Kolasås (beräknat)		
1770 Vaniljpudding (beräknat)		
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)		
1988 Ostsås (beräknat)	Summa fleroi	1,1
1990 Ostsås till moussaka (beräknat)	Summa fleroi	0,5
1990 Ostsås till moussaka (beräknat)	Fullkorn total	0
1997 Korintsås (beräknat)	Tiamin	0,02
1997 Korintsås (beräknat)	Monosackari	6,6
2085 Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)	Fullkorn total	0
2085 Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)	Summa fleroi	0,2
1772 Ostkaka fett 9%		
1773 Ostkaka lätt osockrad fett 3%		
1775 Citronfromage		
1776 Vaniljsås m havre 11% fett Oatly		
1777 Vaniljsås pulver tillagad m mjölk		1,1
1778 Glassås choklad typ Ohoj		0,5
1779 Glassås frukt typ Ohoj		
1780 Äppelpaj m botten o lock		0,02
1781 Rabarberpaj (beräknat)		5
1782 Äppelpaj (beräknat)		

1783	Cheesecake fryst (beräknat)			0,2
1784	Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)			
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)			
1789	Friterad äppelpaj			
1790	Friterad banan (beräknat)			
1791	Ugnsstekt äpple (beräknat)			
1792	Friterad banan m glass restaurang			
1793	Apelsinmarmelad			
1794	Rödvinbärsgelé			
1795	Svartvinbärsgelé			
1796	Apelsinmarmelad lättsockrad			
1797	Marmelad aprikos björnbär jordgubbar			
1798	Lingonsylt			
1801	Jordgubbssylt			
1802	Björnbärssylt			
1803	Blåbärssylt			
2108	Fisksoppa (beräknat)	Summa fleror	0,6	
2108	Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,4	
2108	Fisksoppa (beräknat)	Monosackarid	1,2	
1804	Hallonsylt			
2108	Fisksoppa (beräknat)	Selen	6,9	
2108	Fisksoppa (beräknat)	Niacin	1,3	
2108	Fisksoppa (beräknat)	Fibrer	0,8	
2108	Fisksoppa (beräknat)	Kalium	185	
2108	Fisksoppa (beräknat)	Riboflavin	0,05	
2108	Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,3	
2108	Fisksoppa (beräknat)	Disackarider	0,8	
2108	Fisksoppa (beräknat)	Energi (kJ)	382	0,6
2108	Fisksoppa (beräknat)	Fosfor	89	0,4
2108	Fisksoppa (beräknat)	Magnesium	16	1,2
2108	Fisksoppa (beräknat)	β-Karoten	503	
2108	Fisksoppa (beräknat)	Niacinekvival	2,5	6,9
2108	Fisksoppa (beräknat)	Salt	0,7	1,3
2108	Fisksoppa (beräknat)	Summa mätt	2,5	0,8
2108	Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	185
2108	Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,05
2108	Fisksoppa (beräknat)	DPA (Fettsyra	0	1,3
2108	Fisksoppa (beräknat)	Aska	1,4	0,8
2108	Fisksoppa (beräknat)	Järn	0,35	383
2108	Fisksoppa (beräknat)	Vitamin D	1,46	89
2108	Fisksoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,1	16
2108	Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 4:0-1	0,3	503
2108	Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	2,5
2108	Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,7
2108	Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	2,5
2108	Fisksoppa (beräknat)	Kolhydrater	2,6	0
1805	Hjortronsylt			0,1
2108	Fisksoppa (beräknat)	Zink	0,26	0
2108	Fisksoppa (beräknat)	Vitamin A	82	1,4
1808	Körsbärssylt			0,35

2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	1,46
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,3	0,1
2108 Fisksoppa (beräknat)	EPA (Fettsyra	0,1	0,3
2108 Fisksoppa (beräknat)	Protein	6,5	0,1
1809 Äppelmos			0,1
2108 Fisksoppa (beräknat)	Retinol	35	0
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,4	2,6
1810 Äppelmos lättsockrat			
1811 Äppelmos osötat el m sötmedel u energi			0,26
1815 Apelsinsaft drickf berik			82
1818 Saft lättsockrad drickf			
1819 Saft konc 1:7			0,4
1820 Saft drickf			1,3
1821 Svartvinbärssaft konc berik			0,1
1822 Saft m sötningsmedel konc			6,5
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,3	
2108 Fisksoppa (beräknat)	DHA (Fettsyra	0,1	35
2108 Fisksoppa (beräknat)	Energi (kcal)	91	0,4
2108 Fisksoppa (beräknat)	Alkohol	0,3	
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin E	0,7	
2108 Fisksoppa (beräknat)	Tiamin	0,03	
2108 Fisksoppa (beräknat)	Summa enkel	1,6	
2108 Fisksoppa (beräknat)	Kolesterol	27,3	
2108 Fisksoppa (beräknat)	Sackaros	0,4	
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vatten	82,6	
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fett	5,2	
2108 Fisksoppa (beräknat)	Kalcium	35	0,3
2108 Fisksoppa (beräknat)	Natrium	284	0,1
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin C	7	92
2108 Fisksoppa (beräknat)	Folat	12	0,4
1825 Saft osötad el m sötmedel u energi konc			0,7
1826 Fruktdryck m kolsyra			0,03
1827 Fruktdryck u kolsyra			1,6
1828 Läsk m kolsyra			27,3
1829 Coladryck			0,4
1830 Lightläsk			82,5
1831 Cola light			5,2
1832 Sportdryck drickf			35
1834 Saft sötad m sötningsmedel drickf (beräknat)			284
1837 Hallonsaft drickf			7
1838 Svartvinbärssaft drickf berik			12
1839 Måltidsdricka äpple lingon drickf berik			
1840 Lingondricka drickf berik			
1841 Äppeldricka drickf berik			
1842 Saft osötad el m sötmedel u energi drickf berik			
1843 Isglass			
1844 Sorbet			
1845 Isglass Saftis			
1846 Chokladdryck på vatten (beräknat)			
1847 Chokladdryck Pucko			

1848 Mjölchoklad m hackade hasselnötter Schweizernöt  
 1849 Mjölchoklad fylld m mandelkrokant Daim  
 1850 Mjölchoklad m mjuk kolafyllning Plopp Center  
 1851 Kex överdragna m mjölchoklad kitkat  
 1852 Kex och kola överdragen m mjölchoklad Twix/Lion  
 1853 Kola och jordnötter överdragen m mjölchoklad Snickers  
 1854 Mjuk kola och mjuk chokladmaräng överdragen m mjölchoklad Japp Mars  
 1855 Choklad o chokladpraliner  
 1858 Chokladpraliner  
 1859 Mjuk kokos överdragen m tjockt lager mjölchoklad Bounty  
 1860 Nöt- och chokladkräm Nutella  
 1861 Choklad u tillsatt socker  
 1863 Gelékonfekt  
 1865 Kola  
 1866 Lakritskonfekt  
 1868 Skumgodis  
 1869 Polkagrisar  
 1870 Tuggummi  
 1871 Klubba chokladkola karamell  
 1873 Saltlakrits  
 1874 Supersalt lakrits Djungelvrål  
 1875 Chokladkola mörk m chokladöverdrag Riesen  
 1876 Kexchoklad  
 1877 Fruktkola AKO  
 1878 Skumbilar Ahlgrens bilar  
 1879 Chokladboll med kokos  
 1880 Mums-mums  
 1881 Energibar choklad nötter Start  
 1884 Tuggummi sockerfritt  
 1885 Mandelmassa  
 1886 Kakaopulver fett 20-22%  
 1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy  
 1888 Chokladbollar (beräknat)  
 1892 Socker  
 1893 Brun farin  
 1894 Ljus sirap  
 1896 Honung  
 1897 Druvsocker  
 1899 Sorbitol m sackarin  
 1900 Svagdricka vol. % 2,3  
 1901 Öl lättöl vol. % 2,3  
 2134 Paj skinka broccoli (beräknat) Fullkorn total 0  
 2134 Paj skinka broccoli (beräknat) Summa fleroi 1,4  
 2138 Kebapizza hemlagad (beräknat) Fullkorn total 0  
 2138 Kebapizza hemlagad (beräknat) Summa fleroi 0,8  
 2142 Ost- och skinksås (beräknat) Summa fleroi 0,9  
 2142 Ost- och skinksås (beräknat) Fullkorn total 0  
 2163 Gratängsås med ost (beräknat) Fullkorn total 0  
 2163 Gratängsås med ost (beräknat) Summa fleroi 1,3  
 2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från g Fullkorn total 0

2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från g	Summa fleroi	0,6	
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök	Summa fleroi	0,7	
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök	Fullkorn total	0	
2557 Tacoskal	Fettsyra 18:0	0,1	1,4
2557 Tacoskal	Protein	5,2	
2557 Tacoskal	Jod	2	0,8
2557 Tacoskal	Vitamin B12	0,1	0,9
2557 Tacoskal	Summa fleroi	1,6	
2557 Tacoskal	Fettsyra 14:0	0	
2557 Tacoskal	Fettsyra 18:1	11,2	1,3
2557 Tacoskal	Monosackari	16,1	
2557 Tacoskal	Selen	3,5	0,7
2557 Tacoskal	Niacin	1,2	0,7
2557 Tacoskal	Summa mätt:	13,1	
2557 Tacoskal	Fettsyra 20:0	0,1	0,7
2557 Tacoskal	Järn	5,2	5,5
2557 Tacoskal	Vitamin B6	0,54	0
2557 Tacoskal	Fibrer	8,4	0
2557 Tacoskal	Kalium	375	3,8
2557 Tacoskal	Riboflavin	0,11	0
2557 Tacoskal	Fettsyra 16:0	0,7	17,3
2557 Tacoskal	Disackarider	1	0,2
2557 Tacoskal	Energi (kJ)	1792	2
2557 Tacoskal	Fosfor	130	1,1
2557 Tacoskal	Magnesium	60	2
2557 Tacoskal	β-Karoten	665	0,1
2557 Tacoskal	Niacinekvival	1,7	1,15
2557 Tacoskal	Salt	9,8	0,16
2557 Tacoskal	Fettsyra 18:2	1,5	4
2557 Tacoskal	Energi (kcal)	428	190
2557 Tacoskal	Kalcium	135	0,04
2557 Tacoskal	Vitamin E	6,8	1,1
2557 Tacoskal	Folat	27	0,7
2557 Tacoskal	Summa enkel	0,8	2032
2557 Tacoskal	Sackaros	0,9	120
2557 Tacoskal	Vatten	7,5	45
2557 Tacoskal	Fett	14,7	0
2557 Tacoskal	Natrium	3913	1,6
2557 Tacoskal	Socketer totalt	17	0,6
2557 Tacoskal	Fettsyra 4:0-1	0	3,6
2557 Tacoskal	Fettsyra 16:1	1,2	486
2557 Tacoskal	Kolhydrater	64,3	49
2557 Tacoskal	Koppar	0,19	10,3
2557 Tacoskal	Zink	0,75	11
2557 Tacoskal	Vitamin A	56	17,4
2557 Tacoskal	Vitamin K	33	0,7
1902 Öl pilsner vol. % 3,5			6
1903 Cider vol. % 1			23,5
1904 Vitt vin vol. % 1			238
1905 Rödvvin rosévin vol. % 1			1

1909 Vitt vin el rhenvin vol. % 10			0
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Monosackarid	8,4	0
1912 Vinglög vol. % 10			61
1914 Madeira vol. % 18			0,09
1915 Portvin vitt rött vol. % 20			0,7
1916 Sherry halvtorr vol. % 17			0
1917 Starkvinsglög vol. % 16			10
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,1	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Disackarider	2,1	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Energi (kJ)	473	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fosfor	43	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Magnesium	10	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	β-Karoten	238	7,7
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Niacinekvival	1,5	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Salt	1,3	
1918 Brännvin renat el vodka vol. % 40			
1919 Likör söt vol. % 24			
1921 Konjak el brandy vol. % 40			
1922 Punsch vol. % 26			2,1
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Kolhydrater	9,9	1,9
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fett	6,9	464
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Koppar	0,03	45
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Zink	0,23	11
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin A	81	244
1924 Kryddat brännvin vol. % 40			1,4
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin C	15	0,7
1926 Whisky vol. % 40			
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	
1929 Irish coffee (beräknat)			
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Energi (kcal)	113	
1931 Havremust pulver berik			9,1
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Jod	62	6,9
1936 Vetediet berik			0,04
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Tiamin	0,03	0,23
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Summa enkel	1,7	82
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Sackaros	1,6	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vatten	77,1	25
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Kalcium	48	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Natrium	526	0,2
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Folat	18	
1939 Vetemjöl berik			111
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,5	
1941 Vetemjöl			32
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Protein	1,9	
1944 Mjölblandning vete råg korn havre vitberik			0,04
1945 Majsstärkelse			1,7
1946 Potatismjöl el potatisgryn			1,3
1947 Samarinpulver			78
1948 Samarin drickf			51
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Järn	0,28	286



1949 Sodavatten			31
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin B6	0,11	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Summa mätt:	4,3	1,5
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Aska	1,9	1,8
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fibrer	2,4	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Kalium	117	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Riboflavin	0,04	
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Summa fleroi	0,3	
1950 Vichyvatten			
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Monosackari	6,4	0,3
1951 Mineralvatten			
1952 Mineralvatten m tillsatt kalium			0,13
1953 Kranvatten			4,3
1955 Snabbkaffe pulver			0
1956 Snabbkaffe drickf			1,2
1957 Kaffe bryggt			3
1962 Te bryggt			147
1963 Örtte drickf			0,05
1964 Nyponte m svarta vinbär drickf			0,2
1966 Vinäger ättiksyra 7 %			
1967 Äppelcidervinäger ättiksyra 7 %			5,2
1968 Chilisås tomat			
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Niacin	1,2	
1969 Ketchup			
1970 HP-sås			
1971 Grillsås			
1972 Senap svensk			
1973 Senap fransk			
1974 Sötsur sås			
1975 Joderat salt			
1978 Örtsalt			
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)			
1983 Ljus sås mjölk (beräknat)			
1985 Béchamelsås (beräknat)			1,1
1986 Gratängsås (beräknat)			
1987 Ljus sås (beräknat)			
1989 Ostsås ädelost (beräknat)			
1991 Brunsås mjölk (beräknat)			
1992 Sky (beräknat)			
1993 Brunsås (beräknat)			
1994 Brunsås buljong (beräknat)			
1995 Currysås (beräknat)			
1996 Brunsås kaffegrädde (beräknat)			
1998 Brunsås pulver tillagad m mjölk vatten			
1999 Gräddsås pulver tillagad m mjölk vatten smör			
2000 Tomatsås (beräknat)			
2001 Dillsås (beräknat)			
2002 Äggsås m persilja (beräknat)			
2003 Pesto (beräknat)			

2040 Milda kaffe 10% fett  
 2052 Mörk choklad kakao >70 %  
 2062 Knäckemacka vete olika fyllningar typ Wasa Sandwich  
 2064 Falafel kikärtskroetter frysta  
 2072 Müslibar berikad typ Special K Chocolate  
 2073 Jordnötssås (beräknat)  
 2075 Coleslaw kall sås (beräknat)  
 2078 Löksås med grädde (beräknat)  
 2079 Äggnudlar kokta m salt (beräknat)  
 2080 Nässelstuvning (beräknat)  
 2081 Kantarellstuvning (beräknat)  
 2083 Ratatouille (beräknat)  
 2092 Sjömansbiff (beräknat)  
 2093 Kreolsk gryta (beräknat)  
 2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)  
 2097 Prinskorv stekt (beräknat)  
 2098 Skinkröra (beräknat)  
 2099 Hamburgare blandfärs stekt (beräknat)  
 2101 Nötfärs fett 10% stekt (beräknat)  
 2103 Nöt fläsk kött stekt ospec. (beräknat)  
 2104 Carbonara sås (beräknat)  
 2107 Skagenröra (beräknat)  
 2123 Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn (beräknat)  
 2124 Havregrynsgröt kokt m mjölk (beräknat)  
 2125 Glasnudlar kokta m salt (beräknat)  
 2127 Majsvälling (beräknat)  
 2128 Gröt fullkorn ospec. (beräknat)  
 2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)  
 2144 Tzatziki (beräknat)  
 2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (beräknat)  
 2162 Palsternacka kokt (beräknat)  
 2164 Fänkål kokt (beräknat)  
 2184 Ostkaka fett 7%  
 2197 Äggröra (beräknat)  
 2230 Ostsås fett 8% Kelda  
 2255 Mozzarella ost fett 20 %  
 2301 Fruktdryck nypon  
 2302 Energidryck typ Red Bull berikad  
 2506 Kebab m bröd sallad sås (beräknat)  
 2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang (beräknat)  
 2517 Råris fullkorn långkornigt kokt m salt (beräknat)  
 2561 Ruccolasallat  
 3500 Inlagd sill  
 3518 Quinoa röd kokt m salt  
 3756 Pasta kokt m salt  
 3791 Bröd vitt fibrer ca 5% typ Jättefranska  
 3815 Kikärter konserv  
 5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty| Fettsyra 14:0 0,2  
 5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty| Fettsyra 18:1 1,5  
 5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty| Summa flero| 0,9

5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Summa mätt:	1,6	
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Fettsyra 18:3	0,1	
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Fettsyra 18:0	0,2	
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Fettsyra 18:2	0,7	
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Energi (kcal)	123	
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Vitamin B12	0	
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Summa enkel	1,7	
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Fettsyra 12:0	0,2	
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Fettsyra 16:1	0,1	0,1
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Fett	4,4	1,1
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Fettsyra 4:0-1	0,1	0,7
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Fettsyra 16:0	0,9	1,1
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Fettsyra 20:4	0	0
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Kolhydrater	17,6	0,2
5186 Barngröt hirs äpple päron fr 6 mån ty  Energi (kJ)	517	0,6
5188 Barngröt flerkorn äpple päron berik fr Summa flero	1	117
5188 Barngröt flerkorn äpple päron berik fr Summa mätt:	0,2	0,84
3820 Bruna bönor rullpack		1,2
3828 Pasta >50% fullkorn kokt m salt		0,1
4511 Färskpotatis kokt m salt		0,1
4939 Broccoli kokt		3,2
5007 Kantarell rå (beräknat)		0
5188 Barngröt flerkorn äpple päron berik fr Summa enkel	1,7	0,6
5184 Tranbärsdryck drickf		0
5758 Aioli (beräknat)		18,8
5759 Guacamole (beräknat)		492
5859 Tropisk juice drickf		1
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Summa flero	0,3	1,3
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fettsyra 14:0	0	
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fettsyra 18:1	0,9	
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Monosackari	1,5	
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Niacin	1,1	
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fibrer	0,9	
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Kalium	153	1,7
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Selen	1	
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Riboflavin	0,16	
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Summa mätt:	0,1	
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fettsyra 20:0	0	
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Aska	1,2	1
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Vitamin B6	0,07	0
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fettsyra 18:0	0,1	1,8
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n EPA (Fettsyra	0	1,5
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Protein	3,5	0,8
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Retinol	55	1,4
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Vitamin B12	0,22	176
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fullkorn total	4	0,9
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Summa enkel	0,9	0,2
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Kolesterol	1,1	1,3
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Vatten	78,5	0
5189 Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fett	2,1	0,7

5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Natrium	29	0,11
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Vitamin C	11	0,2
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n DHA (Fettsyra	0	
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Sackaros	0,7	3,8
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Energi (kcal)	91	0
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Kalcium	130	0,42
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Vitamin E	0,7	8
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Tiamin	0,19	1,8
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Folat	10	1,2
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fettsyra 4:0-1	0	77,6
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fettsyra 16:1	0	4,1
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fettsyra 20:4	0	32
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Kolhydrater	13,8	23
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Zink	0,58	
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Vitamin A	56	0,3
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Niacinekval	1,9	105
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fettsyra 16:0	0,4	149
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n DPA (Fettsyra	0	1,5
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Disackarider	3,7	0,15
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Energi (kJ)	380	17
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Fosfor	81	1,1
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Magnesium	15	0
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Vitamin D	2,08	
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n $\beta$ -Karoten	15	12,4
5189	Barngröt fullkorn frukt bär berik fr 8 n Salt	0,1	0,97
5190	Barngröt frukt äpple banan berik fr 6 n Summa mätt:	0,2	79
5191	Barngröt mjölkfri berik typ Sinlac (ber Summa mätt:	0,4	1,7
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fettsyra 4:0-1	0	1,1
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fettsyra 16:0	0,8	
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fettsyra 20:4	0	3,8
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Disackarider	2,7	438
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Energi (kJ)	316	99
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Kolhydrater	9	18
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fosfor	72	1,15
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Magnesium	14	0
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: $\beta$ -Karoten	0	0,1
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Niacinekval	1,2	1,3
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Salt	0,1	0,8
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fettsyra 16:1	0	0
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Kolesterol	0,9	0,3
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fett	3	
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Zink	0,7	2,6
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Vitamin A	57	274
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Vitamin C	17	10
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fettsyra 18:0	0,1	59
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: DHA (Fettsyra	0	11
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Energi (kcal)	76	11
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Vitamin E	1,1	1,4
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Tiamin	0,11	0,1
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Summa enkel	1,3	0

5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Sackaros	0,2	0,8
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Vatten	83,8	1,5
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Kalcium	109	0,42
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Natrium	23	40
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Folat	13	8
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fettsyra 18:1	1,3	0
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: EPA (Fettsyra	0	
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Protein	2,7	66
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Retinol	57	0,5
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Vitamin B12	0,3	0,14
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fullkorn total	6	0,7
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fettsyra 20:0	0	0,5
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: DPA (Fettsyra	0	84,5
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Vitamin D	0,83	95
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Vitamin B6	0,08	21
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Summa mäta	0,2	7
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Aska	0,5	0,7
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fibrer	1	
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Kalium	128	2,5
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Riboflavin	0,15	40
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Summa flero	0,7	0,16
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Fettsyra 14:0	0	3
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Monosackari	1,1	0
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Selen	0,7	
5192	Barngröt fullkorn exotiska frukter mü: Niacin	0,6	1,5
5193	Barngröt frukt päron banan berik fr 8 Summa mäta	0,1	0,05
5193	Barngröt frukt päron banan berik fr 8 Summa flero	0,4	0,4
5194	Barngröt havre m banan mango berik Summa mäta	0,1	0,8
5194	Barngröt havre m banan mango berik Summa enkel	1	0,7
5194	Barngröt havre m banan mango berik Summa flero	0,4	111
5195	Barngröt havre berik fr 6 mån typ Goc Summa flero	0,5	0,11
5195	Barngröt havre berik fr 6 mån typ Goc Summa mäta	0,1	0,3
5195	Barngröt havre berik fr 6 mån typ Goc Summa enkel	1,3	0
5196	Barngröt havre m banan och hallon b Energi (kcal)	91	1
5196	Barngröt havre m banan och hallon b Fettsyra 14:0	0,1	0,7
5196	Barngröt havre m banan och hallon b Summa mäta	0,2	0,8
5196	Barngröt havre m banan och hallon b Summa flero	0,5	0,6
5196	Barngröt havre m banan och hallon b Energi (kJ)	382	0,5
5196	Barngröt havre m banan och hallon b Summa enkel	1,1	0,5
5756	Bolognese sås (beräknat) Summa flero	1	1
5756	Bolognese sås (beräknat) Kalium	132	0,5
5756	Bolognese sås (beräknat) Selen	2,2	0,6
5756	Bolognese sås (beräknat) Niacin	1,6	0,7
5756	Bolognese sås (beräknat) Summa mäta	2,3	1,3
5756	Bolognese sås (beräknat) Fettsyra 18:3	0,2	91
5756	Bolognese sås (beräknat) Aska	1,7	0
5756	Bolognese sås (beräknat) Fibrer	0,8	0,6
5756	Bolognese sås (beräknat) Riboflavin	0,05	0,6
5756	Bolognese sås (beräknat) Fettsyra 20:0	0	382
5756	Bolognese sås (beräknat) DPA (Fettsyra	0	1,1

5756 Bolognese sås (beräknat)	Energi (kJ)	456	1
5756 Bolognese sås (beräknat)	Järn	0,74	132
5756 Bolognese sås (beräknat)	Magnesium	13	2,2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin D	0,16	1,6
5756 Bolognese sås (beräknat)	β-Karoten	785	2,3
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	1,7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,1	0,8
5756 Bolognese sås (beräknat)	EPA (Fettsyra	0	0,05
5756 Bolognese sås (beräknat)	Monosackari	1,1	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	Protein	7,4	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	Retinol	10	467
5756 Bolognese sås (beräknat)	DHA (Fettsyra	0	0,74
5756 Bolognese sås (beräknat)	Sackaros	0,7	13
5756 Bolognese sås (beräknat)	Alkohol	0,2	0,16
5756 Bolognese sås (beräknat)	Kalcium	16	785
5756 Bolognese sås (beräknat)	Natrium	472	0,09
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin E	0,9	0,1
5756 Bolognese sås (beräknat)	Tiamin	0,04	3,1
5756 Bolognese sås (beräknat)	Folat	6	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,7	1,1
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,7	7,4
5756 Bolognese sås (beräknat)	Energi (kcal)	109	10
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin B12	0,26	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	Summa enkel	3,4	0,7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0,3
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	16
5756 Bolognese sås (beräknat)	Kolesterol	21,2	471
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vatten	79,7	0,9
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fett	7	0,04
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin C	2	6
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 4:0-1	0	0,7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,3	0,7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	112
5756 Bolognese sås (beräknat)	Disackarider	0,7	0,26
5756 Bolognese sås (beräknat)	Kolhydrater	2,8	3,4
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fosfor	77	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	Zink	1,64	0,2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin A	88	21,2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Niacinekvival	3	79,3
5756 Bolognese sås (beräknat)	Salt	1,2	7
			2
			0
			1,3
			0
			0,7
			2,8
			77
			1,64
			88

3  
1,2