

## Livsmedel med näringsvärdesförändringar

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
50	Majonnäs fett 80%	Vitamin B6	0,01	0,00
50	Majonnäs fett 80%	Niacinekvivalenter	0,4	0,3
50	Majonnäs fett 80%	Niacin	0,0	0,0
53	Majonnäs lätt fett 30%	Vitamin B6	0,02	0,00
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,5	1,5
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,6	4,6
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,6	1,6
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin C	8	8
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	β-Karoten		281
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4

57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,1	1,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,4	4,4
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Energi (kcal)	111	111
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Energi (kJ)	465	463
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Disackarider	0,6	0,6
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Monosackarider	1,1	1,1
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Kolesterol	52,2	52,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Protein	5,9	5,9
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Kolhydrater	2,5	2,4
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Avfall (skal etc.)	17	17

57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Vatten	80,6	80,7
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Aska	1,3	1,3
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Järn	0,82	0,82
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Jod	34	34
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Fosfor	86	85
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Fett	8,5	8,5
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Fibrer	1,0	1,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Vitamin E	2,9	2,9
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,25
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Retinol	31	31
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Vitamin A	55	54
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Zink	0,67	0,67
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Selen	12,3	12,2
57	Sallad m. skaldjur majonnäsdressing (beräknat)	Natrium	259	260
174	Hårt bröd fullkorn råg m. sesamfrö vetekli vetegroddar fibrer 24%	Energi (kcal)	355	355
174	Hårt bröd fullkorn råg m. sesamfrö vetekli vetegroddar fibrer 24%	Energi (kJ)	1487	1486
257	Janssons frestelse (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6,0	6,0

257	Janssons frestelse (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,8	0,8
257	Janssons frestelse (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,0	3,0
257	Janssons frestelse (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
257	Janssons frestelse (beräknat)	β-Karoten		67
257	Janssons frestelse (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,0	1,0
257	Janssons frestelse (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
257	Janssons frestelse (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,0	3,0
257	Janssons frestelse (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,9	0,9
257	Janssons frestelse (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
257	Janssons frestelse (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
257	Janssons frestelse (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,3	2,3
257	Janssons frestelse (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,3
257	Janssons frestelse (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
257	Janssons frestelse (beräknat)	Disackarider	1,7	1,7
257	Janssons frestelse (beräknat)	Energi (kJ)	710	710
257	Janssons frestelse (beräknat)	Energi (kcal)	170	170
257	Janssons frestelse (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
257	Janssons frestelse (beräknat)	Kolesterol	35,1	35,1
257	Janssons frestelse (beräknat)	Aska	2,0	2,0
257	Janssons frestelse (beräknat)	Vatten	68,0	68,0
257	Janssons frestelse (beräknat)	Kolhydrater	14,1	14,1
257	Janssons frestelse (beräknat)	Protein	3,6	3,6
257	Janssons frestelse (beräknat)	Fett	10,7	10,7
257	Janssons frestelse (beräknat)	Jod	8	8
257	Janssons frestelse (beräknat)	Vitamin A	89	89

257	Janssons frestelse (beräknat)	Retinol		84
257	Janssons frestelse (beräknat)	Vitamin D	0,16	1,69
257	Janssons frestelse (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,4
257	Janssons frestelse (beräknat)	Natrium	358	358
257	Janssons frestelse (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,3	2,3
257	Janssons frestelse (beräknat)	Socker totalt	2	2
257	Janssons frestelse (beräknat)	Salt	0,9	0,9
258	Laxpudding (beräknat)	Retinol	35	35
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin A	45	45
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin B12	1,10	1,09
262	Potatissoppa m. purjolök (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,06
263	Pytt i panna m. rotfrukt svamp veg. (beräknat)	Vitamin D	3,15	3,17
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Vitamin C	1	2
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	β-Karoten	57	53
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Energi (kcal)	78	77
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Energi (kJ)	326	323
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Protein	1,1	1,1
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Kolhydrater	5,0	4,9
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Vatten	84,3	85,4
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Aska	1,7	1,3
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Jod		17
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Fett	5,4	5,5
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Fosfor	36	32
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Fibrer	1,4	0,7

304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,12
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Vitamin A	41	41
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Zink	0,08	0,14
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Selen	0,2	0,2
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Natrium	324	324
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Kalium	152	162
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Kalcium	22	19
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Järn	1,03	0,15
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Folat	6	7
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,6	0,7
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Niacin	0,4	0,5
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Salt	0,8	0,8
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,48	0,49
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,29
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,10
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin D	0,53	0,55
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	β-Karoten		274
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	β-Karoten		253
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	β-Karoten		564
470	Aubergine stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,32
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,29
508	Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,22
511	Kåldolmar stekta hemlagade (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,22
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,4	4,3

513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	15,9	15,8
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,2
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,3	2,3
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	β-Karoten	145	151
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Tiamin	0,16	0,16
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,10
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Vitamin C	2	2
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,0
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,0	3,0
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,8
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Oljesyra C18:1	15,3	15,3
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,0	2,0
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2

513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,3
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Disackarider	0,6	0,5
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Sackaros	0,0	0,0
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Energi (kcal)	302	300
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Energi (kJ)	1266	1256
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Kolesterol	52,4	53,2
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Aska	2,0	2,0
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Vatten	51,1	51,6
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Kolhydrater	9,3	9,0
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Protein	12,3	12,0
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Fibrer	1,3	1,3
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Fett	24,0	24,0
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Fosfor	183	176
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Zink	0,70	0,81



513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Selen	7,9	8,4
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Vitamin A	40	48
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Retinol	28	36
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Vitamin D	0,43	0,43
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Vitamin E	4,4	4,4
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Järn	0,56	0,55
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Kalcium	103	83
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Kalium	205	208
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Magnesium	26	25
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Natrium	421	402
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Niacin	5,1	5,1
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Niacinekvivalenter	7,4	7,4
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Vitamin B12	0,33	0,43
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Vitamin B6	0,30	0,30
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Folat	24	23
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Socketer totalt	1	1

	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Salt	1,1	1,0
513				
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Vitamin D	0,47	0,47
558	Cherimoya	β-Karoten	6	64
558	Cherimoya	Vitamin K		0
558	Cherimoya	Tiamin	0,10	0,09
558	Cherimoya	Riboflavin	0,11	0,09
558	Cherimoya	Vitamin C	9	34
558	Cherimoya	Energi (kcal)	99	84
558	Cherimoya	Energi (kJ)	415	351
558	Cherimoya	Aska	0,8	0,5
558	Cherimoya	Vatten	74,0	78,1
558	Cherimoya	Kolhydrater	21,1	17,7
558	Cherimoya	Protein	1,3	1,3
558	Cherimoya	Fibrer	2,4	2,2
558	Cherimoya	Fett	0,4	0,3
558	Cherimoya	Fosfor	40	20
558	Cherimoya	Vitamin A	1	6
558	Cherimoya	Vitamin E	0,1	0,2
558	Cherimoya	Järn	0,50	0,20
558	Cherimoya	Kalcium	23	9
558	Cherimoya	Magnesium	14	12
558	Cherimoya	Kalium	113	230
558	Cherimoya	Natrium	1	8
558	Cherimoya	Niacin	1,3	0,7
558	Cherimoya	Niacinekvivalenter	1,5	0,9
558	Cherimoya	Vitamin B6	0,05	0,23
558	Cherimoya	Folat	5	90
558	Cherimoya	Salt	0,0	0,0
559	Citron	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,1
		Summa enkelomättade fettsyror		
559	Citron		0,0	0,0
559	Citron	Summa mättade fettsyror	0,0	0,1
559	Citron	Vitamin C	53	100
559	Citron	Riboflavin	0,02	0,07
559	Citron	Tiamin	0,04	0,07
559	Citron	Vitamin K		0
559	Citron	β-Karoten	3	7
559	Citron	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
559	Citron	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,0
559	Citron	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
559	Citron	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
559	Citron	Oljesyra C18:1	0,0	0,0
559	Citron	Energi (kJ)	170	210
559	Citron	Energi (kcal)	41	50
559	Citron	Sackaros	0,5	0,4
559	Citron	Disackarider	0,5	0,4

559	Citron	Monosackarider	1,5	2,2
559	Citron	Protein	1,1	0,9
559	Citron	Kolhydrater	7,3	7,6
559	Citron	Vatten	89,0	85,3
559	Citron	Aska	0,3	0,6
559	Citron	Jod	0	0
559	Citron	Fosfor	16	15
559	Citron	Fett	0,3	0,7
559	Citron	Fibrer	2,0	4,9
559	Citron	Vitamin E	0,2	1,6
559	Citron	Vitamin A	0	2
559	Citron	Selen	1,8	0,0
559	Citron	Natrium	2	4
559	Citron	Kalium	138	130
559	Citron	Magnesium	9	11
559	Citron	Kalcium	26	67
559	Citron	Järn	0,10	0,20
559	Citron	Folat	11	31
559	Citron	Niacinekvivalenter	0,3	0,4
559	Citron	Niacin	0,1	0,2
559	Citron	Socketer totalt	2	3
568	Kumquat	Summa mättade fettsyror	0,0	0,1
568	Kumquat	Summa enkelomättade fettsyror	0,0	0,1
568	Kumquat	Summa fleromättade fettsyror	0,0	0,2
568	Kumquat	β-Karoten	180	28
568	Kumquat	Vitamin K		0
568	Kumquat	Tiamin	0,08	0,10
568	Kumquat	Riboflavin	0,10	0,06
568	Kumquat	Vitamin C	38	49
568	Kumquat	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
568	Kumquat	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,1
568	Kumquat	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
568	Kumquat	Oljesyra C18:1	0,0	0,1
568	Kumquat	Linolsyra C18:2	0,0	0,1
568	Kumquat	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
568	Kumquat	Monosackarider	5,2	5,7
568	Kumquat	Disackarider	2,3	3,6
568	Kumquat	Sackaros	2,3	3,6
568	Kumquat	Energi (kcal)	66	69
568	Kumquat	Energi (kJ)	276	290
568	Kumquat	Aska	0,9	0,5
568	Kumquat	Vatten	82,0	80,8
568	Kumquat	Kolhydrater	14,2	12,9
568	Kumquat	Protein	0,9	0,5
568	Kumquat	Fibrer	1,9	4,6
568	Kumquat	Fett	0,1	0,7
568	Kumquat	Fosfor	19	12
568	Kumquat	Vitamin A	15	11

568	Kumquat	Vitamin E	0,1	2,6
568	Kumquat	Järn	0,40	0,30
568	Kumquat	Kalcium	44	80
568	Kumquat	Magnesium	13	19
568	Kumquat	Kalium	195	180
568	Kumquat	Natrium	6	2
568	Kumquat	Niacin	0,2	0,6
568	Kumquat	Niacinekvivalenter	0,4	0,7
568	Kumquat	Vitamin B6	0,02	0,06
568	Kumquat	Socker totalt	8	9
568	Kumquat	Salt	0,0	0,0
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Kolhydrater	10,4	12,3
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Protein	1,1	1,2
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Fett	1,3	1,6
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Fosfor	55	51
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Jod	8	0
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Zink	0,20	0,19
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Vitamin D	1,10	1,04
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Vitamin E	0,0	0,6
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Järn	0,50	0,91
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Kalcium	120	110
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Kalium	65	66
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Natrium	59	64
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Vitamin B12	0,40	0,38
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Vitamin B6	0,13	0,00
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Folat	0	6
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Socker totalt	6	7
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Salt	0,2	0,2
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,1

675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,2
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,1	0,1
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Vitamin C	0	0
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	β-Karoten	4	2
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,1
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,0	0,1
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Energi (kcal)	98	106
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Energi (kJ)	411	444
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Sackaros	0,2	0,4
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Disackarider	0,4	0,6
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Monosackarider	9,6	10,1
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Kolesterol	0,4	0,4
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Protein	2,1	2,0
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Kolhydrater	20,3	22,2
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Vatten	74,2	72,5
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Aska	1,3	1,3

675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Jod	34	36
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Fosfor	64	59
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Fett	0,5	0,6
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Fibrer	1,6	1,4
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,2
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,07
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Retinol	1	1
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Zink	0,43	0,28
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Vitamin A	1	1
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Selen	0,8	1,5
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Natrium	174	184
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Kalium	134	134
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Magnesium	31	29
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Kalcium	17	17
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Järn	0,82	0,53
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Folat	5	4
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Vitamin B12	0,04	0,04
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,0	1,1
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Niacin	0,6	0,8
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Salt	0,4	0,5
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Socket totalt	10	11
676	Grahamsgröt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,1	0,1
676	Grahamsgröt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,1
676	Grahamsgröt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,2
676	Grahamsgröt (beräknat)	β-Karoten	0	1

676	Grahamsgröt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
676	Grahamsgröt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
676	Grahamsgröt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,1
676	Grahamsgröt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,1	0,1
676	Grahamsgröt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
676	Grahamsgröt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
676	Grahamsgröt (beräknat)	Monosackarider	0,0	0,1
676	Grahamsgröt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,2
676	Grahamsgröt (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
676	Grahamsgröt (beräknat)	Energi (kJ)	256	314
676	Grahamsgröt (beräknat)	Energi (kcal)	61	75
676	Grahamsgröt (beräknat)	Aska	0,9	1,1
676	Grahamsgröt (beräknat)	Vatten	83,5	79,4
676	Grahamsgröt (beräknat)	Kolhydrater	11,2	13,6
676	Grahamsgröt (beräknat)	Protein	1,8	2,4
676	Grahamsgröt (beräknat)	Fibrer	2,1	3,1
676	Grahamsgröt (beräknat)	Fett	0,5	0,4
676	Grahamsgröt (beräknat)	Fosfor	65	64
676	Grahamsgröt (beräknat)	Jod	32	38
676	Grahamsgröt (beräknat)	Selen	0,6	0,6
676	Grahamsgröt (beräknat)	Vitamin A	0	0
676	Grahamsgröt (beräknat)	Zink	0,43	0,51
676	Grahamsgröt (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,2
676	Grahamsgröt (beräknat)	Järn	0,93	0,68
676	Grahamsgröt (beräknat)	Kalcium	7	8
676	Grahamsgröt (beräknat)	Magnesium	24	22
676	Grahamsgröt (beräknat)	Kalium	46	52
676	Grahamsgröt (beräknat)	Natrium	251	303
676	Grahamsgröt (beräknat)	Niacin	0,7	0,1
676	Grahamsgröt (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,0	0,5
676	Grahamsgröt (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
676	Grahamsgröt (beräknat)	Folat	5	5
676	Grahamsgröt (beräknat)	Socketer totalt	0	0
676	Grahamsgröt (beräknat)	Fullkorn totalt	18	22
676	Grahamsgröt (beräknat)	Salt	0,6	0,8
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,2	0,2
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,4	0,4
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,5	1,6
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	$\beta$ -Karoten	7	9
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Tiamin	0,11	0,11

678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Vitamin C	0	0
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,4	0,4
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Linolensyra C18:3	1,1	1,2
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Monosackarider	4,7	5,2
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Disackarider	0,1	0,2
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Energi (kJ)	339	374
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Energi (kcal)	81	90
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Aska	1,0	1,1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Vatten	80,1	77,9



678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Kolhydrater	11,3	12,4
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Protein	2,1	2,4
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Fibrer	3,2	3,8
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Fett	2,3	2,5
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Fosfor	79	80
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Jod	17	18
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Selen	0,9	0,9
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Vitamin A	1	1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Zink	0,55	0,61
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,2
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Järn	1,10	1,00
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Kalcium	20	21
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Magnesium	37	38
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Kalium	104	113
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Natrium	92	101
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Niacin	0,9	0,6

678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,0
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,06
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Folat	8	9
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Socker totalt	5	5
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Fullkorn totalt	9	10
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Salt	0,2	0,3
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Protein	4,7	4,7
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Kolhydrater	52,2	52,2
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Vatten	12,3	12,3
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Aska	0,7	0,7
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Jod	2	2
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Fett	27,8	27,8
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Vitamin D	1,55	1,56
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Retinol		224
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Vitamin A	235	236
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Natrium	178	176
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,2
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Salt	0,4	0,4
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Socker totalt	16	16
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,4	7,4
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,5	5,6
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,7	1,7
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6

756	Paj m. köttfärs (beräknat)	β-Karoten		180
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,8
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Tiamin	0,08	0,08
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,14
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,8	0,8
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,0	4,0
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,3	1,3
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,2	5,2
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Monosackarider	1,0	1,0
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Disackarider	0,9	0,9
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Energi (kJ)	986	986
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Energi (kcal)	236	236
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Kolesterol	55,0	54,9
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Aska	1,7	1,7
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vatten	58,0	57,9
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Kolhydrater	12,3	12,3
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Protein	11,2	11,2
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Fibrer	1,3	1,3
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Fett	15,6	15,6
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Fosfor	129	128
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Jod	33	33
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Selen	5,8	5,8
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vitamin A	116	116
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Retinol		101
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vitamin D	0,58	0,59
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Järn	1,10	1,07
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Kalcium	64	64
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Kalium	202	202
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Natrium	349	349
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Magnesium	19	19
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Niacin	2,1	2,0
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,2	4,2
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,14
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Folat	14	14
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Socker totalt	2	2
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Salt	0,9	0,9
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,9	0,9
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,6	1,6
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,1	5,1
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,6	7,6

757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Riboflavin	0,10	0,10
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	β-Karoten		91
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,3	1,2
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,9	3,9
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,9	0,9
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,9	4,9
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Energi (kcal)	226	226
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Energi (kJ)	945	945
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Disackarider	0,9	0,9
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Monosackarider	1,0	1,0
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Kolesterol	41,8	41,6
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Protein	9,4	9,4
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Kolhydrater	12,1	12,1
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vatten	59,7	59,7
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Aska	1,8	1,8
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Jod	42	42
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Fosfor	104	103

757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Fett	15,3	15,3
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Fibrer	1,3	1,3
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vitamin D	0,57	0,58
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Retinol		102
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vitamin A	110	110
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Selen	7,0	6,9
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Magnesium	19	18
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Natrium	429	429
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Kalium	168	167
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Kalcium	30	30
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Järn	0,51	0,48
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Folat	15	15
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vitamin B6	0,24	0,23
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,6	5,6
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Niacin	3,9	3,8
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Salt	1,1	1,1
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Socketer totalt	2	2
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,1	4,1
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,8	5,8
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,2	2,2
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	β-Karoten		184
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vitamin E	3,4	3,5
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Tiamin	0,12	0,12
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12

758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,3	0,3
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,4	2,4
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,8
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,5	5,5
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,7	1,7
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Monosackarider	1,6	1,6
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Disackarider	1,1	1,1
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Sackaros	0,5	0,5
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Energi (kJ)	1019	1019
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Energi (kcal)	243	243
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kolesterol	36,7	36,6
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Aska	2,8	2,8
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vatten	51,0	50,8
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kolhydrater	20,0	20,0
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Protein	9,7	9,6
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Fibrer	3,4	3,7
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Fett	13,2	13,1
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Fosfor	137	133
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Jod	50	50
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Selen	5,0	5,1

758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vitamin A	68	68
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Zink	2,11	2,15
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Retinol		52
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vitamin D	0,44	0,45
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Järn	1,67	1,63
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kalcium	44	43
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kalium	303	303
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Natrium	684	684
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Magnesium	32	31
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Niacin	2,0	2,0
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,7	3,7
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,16
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Folat	21	22
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Socketer totalt	3	3
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Salt	1,7	1,7
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,0	1,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,7	3,7
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,2	3,2
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Tiamin	0,10	0,10
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7

759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	β-Karoten	179	179
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,6	1,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,8	0,7
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,5	3,5
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Energi (kcal)	192	192
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Energi (kJ)	804	804
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Disackarider	0,8	0,8
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Monosackarider	2,2	2,2
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Protein	8,6	8,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Kolhydrater	18,7	18,7
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vatten	59,4	59,3
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Aska	2,6	2,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Jod	34	34
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Fosfor	145	143
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Fett	8,7	8,7
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Fibrer	2,0	2,0



759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin A	53	53
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Selen	5,6	5,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Magnesium	23	22
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Natrium	499	499
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Kalium	200	200
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Kalcium	133	132
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Järn	0,70	0,63
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Folat	17	17
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,09
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,1	3,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Niacin	1,4	1,3
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Salt	1,2	1,2
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Socketer totalt	3	3
788	Falafel m. pitabröd sallad sesamsås pepperoni	Magnesium	348	35
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,3	2,3
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7

839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,2	2,2
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Monosackarider	0,0	0,0
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Disackarider	6,7	6,7
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Sackaros	3,8	3,8
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Energi (kJ)	612	612
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Energi (kcal)	146	146
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Kolesterol	54,5	54,5
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Aska	0,9	0,9
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Vatten	72,4	72,4
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Kolhydrater	14,5	14,5
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Protein	4,1	4,1
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Fibrer	0,1	0,1
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Fett	8,0	8,0
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Fosfor	90	90
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Jod	25	25
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Selen	3,5	3,5
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Vitamin A	88	88
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Zink	0,51	0,51

839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Retinol		84
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Vitamin D	0,88	0,88
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Järn	0,22	0,22
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Kalcium	77	77
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Kalium	116	116
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Natrium	163	163
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Magnesium	11	11
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,1
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Vitamin B12	0,45	0,45
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Folat	10	10
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Socker totalt	7	7
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Salt	0,4	0,4
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,08
903	Linsoppa veg. (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,04
905	Tofu sojabönsost	Vitamin E	1,0	0,2
905	Tofu sojabönsost	Vitamin K		13
905	Tofu sojabönsost	Tiamin	0,06	0,07
905	Tofu sojabönsost	Monosackarider	0,4	0,0
905	Tofu sojabönsost	Disackarider	0,8	0,2
905	Tofu sojabönsost	Sackaros	0,8	0,2
905	Tofu sojabönsost	Energi (kJ)	308	291
905	Tofu sojabönsost	Energi (kcal)	74	70
905	Tofu sojabönsost	Vatten	84,7	86,8
905	Tofu sojabönsost	Kolhydrater	0,0	1,2
905	Tofu sojabönsost	Protein	7,8	6,6
905	Tofu sojabönsost	Fibrer	2,5	0,4
905	Tofu sojabönsost	Fosfor	126	110
905	Tofu sojabönsost	Selen	1,0	4,0
905	Tofu sojabönsost	Zink	1,60	0,60
905	Tofu sojabönsost	Järn	1,90	0,90
905	Tofu sojabönsost	Kalcium	128	86
905	Tofu sojabönsost	Kalium	42	140
905	Tofu sojabönsost	Natrium	7	59

905	Tofu sojabönsost	Magnesium	111	130
905	Tofu sojabönsost	Niacinekvivalenter	1,4	1,2
905	Tofu sojabönsost	Vitamin B6	0,50	0,05
905	Tofu sojabönsost	Socketer totalt	1	0
905	Tofu sojabönsost	Folat	130	12
905	Tofu sojabönsost	Salt	0,0	0,2
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Summa mättade fettsyror	0,6	1,6
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Summa enkelomättade fettsyror	1,1	1,9
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Summa fleromättade fettsyror	2,6	6,3
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Vitamin E	0,1	1,1
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Vitamin K		19
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Tiamin	0,06	0,04
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Riboflavin	0,10	0,12
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Palmitinsyra C16:0	0,5	1,1
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Stearinsyra C18:0	0,2	0,4
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Oljesyra C18:1	1,0	1,8
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Linolsyra C18:2	2,3	5,3
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Linolensyra C18:3	0,3	1,0
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Energi (kJ)	726	869
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Energi (kcal)	173	208
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Aska	8,4	12,9
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Vatten	53,0	44,9
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Kolhydrater	21,0	15,5
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Protein	10,5	9,7
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Fibrer	2,5	6,5
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Fett	4,6	10,5
908	Miso sojabönsopasta fermenterad	Fosfor	310	250

908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Selen	1,0	19,0
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Zink	3,30	2,00
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Järn	1,70	6,80
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Kalcium	68	150
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Kalium	335	930
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Natrium	2950	4300
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Magnesium	100	230
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Niacin	0,3	1,2
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Niacinekvivalenter	2,1	2,8
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Vitamin B6	0,30	0,13
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Folat	19	54
908	Miso sojaböns pasta fermenterad	Salt	7,4	10,8
1004	Gris bacon stekt	Folat	0	0
1055	Gris fläskkarré tillagad u. sky	Folat	0	0
1132	Köttfärsås älg (beräknat)	Vitamin D	0,10	0,11
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin D	0,10	0,11
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Vitamin D	2,90	2,94
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	8,05	8,08
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	1,39	1,85
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	1,93	1,97
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	0,87	1,11
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Retinol	0	4
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	0	4
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	2,30	3,45
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	0	4
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Retinol	0	4
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	2,67	4,00
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	4,82	4,85
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Vitamin D	0,66	0,69

1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Retinol	6	6
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin A	13	13
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin B12	1,31	1,51
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Vitamin A	134	135
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Retinol	115	116
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Vitamin B12	2,03	2,00
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin B12	1,09	1,09
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin D	1,15	1,17
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin B12	0,73	0,73
1390	Mussla konserv. u. lag	Vitamin D	0,00	0,08
1390	Mussla konserv. u. lag	Vitamin B12	10,00	14,70
1400	Räka konserv. u. lag	Vitamin B12	1,00	1,76
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8,3	8,1
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	10,9	11,1
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,3	2,3
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,6
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	$\beta$ -Karoten	14	0
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,20
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Vitamin K		10
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,09
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,3
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,1	5,0
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,6	2,6
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,0
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,9	0,6
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,8	2,0
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Oljesyra C18:1	9,7	10,3

1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,2
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Monosackarider	1,5	1,4
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Kolesterol	68,4	43,1
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Energi (kJ)	1205	1143
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,1	0,1
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,0
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Energi (kcal)	288	273
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Vatten	52,7	56,7
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Aska	3,1	2,2
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Kolhydrater	8,9	7,8
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Protein	12,7	9,9
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Fibrer	0,0	0,8
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Fett	22,6	22,6
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Fosfor	132	83
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Jod	2	0
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Selen	2,1	6,5
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Zink	1,79	0,83
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Vitamin A	12	6
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Vitamin D	0,17	0,19
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Retinol	11	6
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Järn	2,21	0,59
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Kalcium	80	10
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Kalium	136	141
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Magnesium	14	9

1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Natrium	894	769
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,6	3,7
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Niacin	3,3	1,9
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,58	0,45
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,07
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Folat	3	1
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Socker totalt	1	1
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Salt	2,2	1,9
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,1	1,1
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4,0	4,0
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,4	6,4
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Summa mättade fettsyror	11,7	11,6
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,06
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	β-Karoten		78
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin E	4,0	4,0
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,5	1,5
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,1	5,0
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,4	1,4



1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Laurinsyra C12:0	2,1	2,1
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,4	6,4
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Linolsyra C18:2	3,3	3,3
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Energi (kJ)	1760	1759
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Sackaros	36,3	36,4
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Disackarider	36,8	36,8
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Kolesterol	59,1	58,8
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Kolhydrater	47,6	47,7
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Aska	1,2	1,2
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vatten	21,1	21,1

1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Energi (kcal)	421	421
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Jod	6	6
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Fosfor	156	156
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Fett	23,2	23,2
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Fibrer	2,5	2,5
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Protein	4,2	4,2
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Retinol		145
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin D	1,02	1,03
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin A	151	151
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Zink	0,65	0,64
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Selen	4,1	4,1
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Natrium	174	174
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Magnesium	35	35
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Kalium	252	252
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Kalcium	75	76
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Järn	0,92	0,92

1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin B12	0,18	0,18
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,2
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin C	0	0
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Socketer totalt	37	37
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Folat	10	10
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,9	7,9
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,2	5,2
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,1	2,2
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,7
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,1
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	β-Karoten		84
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,4	0,4
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,8	0,8

1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,6	4,6
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,0	1,0
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,5	1,5
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,2	5,2
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Kolesterol	62,1	61,8
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Disackarider	34,8	34,8
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Energi (kJ)	1578	1580
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Energi (kcal)	377	378
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Vatten	24,8	24,8
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Aska	0,8	0,8
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Kolhydrater	53,8	53,8
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Protein	3,5	3,5

1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Fett	16,2	16,2
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Fosfor		108
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Jod	6	6
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Vitamin A	159	159
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Vitamin D	2,35	2,37
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Retinol		152
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Natrium	165	164
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,9	0,9
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Socker totalt	38	38
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1666	Arraksboll (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,8	0,8
1666	Arraksboll (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,7	2,7
1666	Arraksboll (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7,7	7,7
1666	Arraksboll (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,5	10,5
1666	Arraksboll (beräknat)	β-Karoten		99
1666	Arraksboll (beräknat)	Vitamin E	2,8	2,9
1666	Arraksboll (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,4	1,4
1666	Arraksboll (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,2	6,2
1666	Arraksboll (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,0	1,0
1666	Arraksboll (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,7	0,7
1666	Arraksboll (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,5
1666	Arraksboll (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,6	7,6
1666	Arraksboll (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,9	1,9
1666	Arraksboll (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1666	Arraksboll (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
1666	Arraksboll (beräknat)	Energi (kJ)	1859	1860
1666	Arraksboll (beräknat)	Disackarider	40,2	40,2
1666	Arraksboll (beräknat)	Kolesterol	38,9	38,6

1666	Arraksboll (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1666	Arraksboll (beräknat)	Kolhydrater	58,0	58,0
1666	Arraksboll (beräknat)	Aska	0,8	0,8
1666	Arraksboll (beräknat)	Vatten	14,6	14,5
1666	Arraksboll (beräknat)	Energi (kcal)	445	445
1666	Arraksboll (beräknat)	Jod	3	3
1666	Arraksboll (beräknat)	Fett	21,8	21,8
1666	Arraksboll (beräknat)	Protein	3,2	3,2
1666	Arraksboll (beräknat)	Retinol		204
1666	Arraksboll (beräknat)	Vitamin D	1,97	1,99
1666	Arraksboll (beräknat)	Vitamin A	211	212
1666	Arraksboll (beräknat)	Natrium	197	197
1666	Arraksboll (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,0	1,0
1666	Arraksboll (beräknat)	Salt	0,5	0,5
1666	Arraksboll (beräknat)	Socker totalt	40	40
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,1	5,1
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,9	3,9
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,7	1,7
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,5
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	β-Karoten		47
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,5
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,1	3,1
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,8	3,8
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Kolesterol	115,9	115,7
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Disackarider	0,4	0,4

1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Energi (kJ)	842	843
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Energi (kcal)	201	201
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Vatten	63,1	63,0
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Aska	0,5	0,5
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Kolhydrater	17,9	17,9
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Protein	5,9	5,9
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Fett	11,7	11,7
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Jod	14	14
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Vitamin A	145	145
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Vitamin D	0,94	0,94
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Retinol		141
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Natrium	100	99
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,5	1,5
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Socker totalt	1	1
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Salt	0,3	0,3
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,5	1,5
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,4	4,4
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6,0	6,0

1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	β-Karoten		66
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,0
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,9	0,9
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,2	3,2
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,8	0,8
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,2	4,2
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1239	1239



1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Disackarider	10,5	10,5
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Kolesterol	36,2	36,1
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	38,0	38,0
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Aska	1,0	1,0
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Vatten	40,4	40,4
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	296	296
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Jod	18	18
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Fett	12,9	12,9
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Protein	6,1	6,1
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Retinol		94
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Vitamin D	1,07	1,08

1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Vitamin A	100	100
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Natrium	147	147
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,9	1,9
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Socket totalt	11	11
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,0	5,0
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7,4	7,4
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	2,1
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin E	4,1	4,1
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	β-Karoten		62
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,5
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,0	2,9
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,6	1,7
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,3	7,4
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2

1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Kolesterol	46,3	46,1
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Disackarider	14,3	14,3
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Energi (kJ)	973	973
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Energi (kcal)	233	233
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Vatten	58,1	58,1
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Aska	0,7	0,7
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Kolhydrater	19,5	19,5
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Protein	3,0	3,0
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Fett	15,2	15,2
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Jod	4	4
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin A	98	98
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin D	0,63	0,64
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Retinol		93
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Natrium	70	69
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,0	1,0
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Socketer totalt	19	19
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Salt	0,2	0,2
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3,1	3,1
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	11,1	11,1
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6,5	6,5
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	β-Karoten		66
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vitamin E	5,1	5,1
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,9	0,9

1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,0	4,0
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Oljesyra C18:1	11,0	11,0
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Laurinsyra C12:0	0,1	2,1
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,6
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Summa fleromättade fettsyror	1,0	1,7
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Summa mättade fettsyror	5,2	6,5
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Summa enkelomättade fettsyror	3,4	3,8
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,1
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Stearinsyra C18:0	0,5	2,0
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Palmitinsyra C16:0	3,4	0,9
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Myristinsyra C14:0	0,5	0,8
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Linolsyra C18:2	0,9	1,2
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Linolensyra C18:3	1,0	0,5
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Oljesyra C18:1	3,2	3,8
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Energi (kcal)	182	218
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Energi (kJ)	762	911
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Sackaros	7,2	8,6
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Monosackarider	9,5	7,5
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Disackarider	10,5	11,5
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Protein	1,1	0,5

1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Kolhydrater	22,3	25,3
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Vatten	66,0	60,7
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Aska	0,3	0,1
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Fosfor	25	19
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Fett	9,7	12,6
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Fibrer	0,6	0,8
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Vitamin E	0,1	0,0
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Zink	0,20	0,16
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Natrium	70	38
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Magnesium	10	0
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Kalium	40	23
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Kalcium	3	2
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Folat	1	0
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Niacinekvivalenter	0,3	0,1
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Niacin	0,1	0,0
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Salt	0,2	0,1
1707	Glass havreglass m. vanilji fett 13%	Socket totalt	20	19
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Summa fleromättade fettsyror	3,5	3,3
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Summa mättade fettsyror	1,2	1,0
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Summa enkelomättade fettsyror	7,5	7,7
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Tiamin	0,05	0,02
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Vitamin K	0	
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,1
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Stearinsyra C18:0	0,2	0,3
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Palmitinsyra C16:0	0,7	0,6

1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Linolsyra C18:2	2,5	2,4
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Linolensyra C18:3	1,3	0,9
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Oljesyra C18:1	7,4	7,5
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Energi (kcal)	141	145
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Energi (kJ)	589	605
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Sackaros	0,0	0,1
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Disackarider	3,5	3,2
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Protein	0,9	0,7
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Kolhydrater	5,1	6,7
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Vatten	80,0	78,7
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Aska	0,3	0,3
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Järn	0,05	0,00
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Fosfor	15	26
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Fett	13,0	12,8
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Fibrer	0,7	0,9
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Zink	0,05	0,04
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Selen	1,0	0,0
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Natrium	43	48
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Magnesium	4	4
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Kalium	25	31
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Kalcium	35	18
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Folat	0	7
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Niacinekvivalenter	0,2	0,1
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Niacin	0,1	0,0

1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Salt	0,1	0,1
1712	Matlagningsbas m. havre fett 13%	Socketer totalt	4	3
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Aska	0,8	0,6
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Fett	21,0	22,6
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Fibrer	4,6	3,2
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Vitamin D	0,30	0,34
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	0,9
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Socketer totalt	24	23
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,3	1,3
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,8	6,8
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3,0	3,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	13,4	13,2
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,08	0,08
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	β-Karoten		97
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,6	1,6
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,0	5,9
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	2,3	2,3

1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,7	1,7
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,2	2,2
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,5
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,8	6,8
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	454	454
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Sackaros	35,9	36,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1899	1899
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Disackarider	36,0	36,1
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Monosackarider	0,0	0,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Kolesterol	25,3	25,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	53,5	53,6
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Protein	4,0	4,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Vatten	13,2	13,2
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Aska	1,1	1,1
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Jod	2	2
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Fett	24,1	24,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Fosfor	135	135
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Fibrer	4,0	4,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,8
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Vitamin D	2,28	2,31
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Retinol		149
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Vitamin A	156	157
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Zink	1,06	1,06



1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Selen	0,0	0,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Natrium	121	120
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Magnesium	58	58
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Kalium	293	293
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Järn	1,52	1,52
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Kalcium	17	17
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Folat	10	10
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,1
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Salt	0,3	0,3
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Fullkorn totalt	27	27
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Socketer totalt	36	36
1997	Korintsås (beräknat)	Vitamin D	0,15	0,17
2001	Dillsås (beräknat)	Vitamin D	0,19	0,22
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Vitamin D	0,80	0,82
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9,9	9,7
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	7,7	8,1
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror		
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	33,9	33,8
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,6
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	β-Karoten	642	667
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,12	0,11
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,14
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,3	6,2
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,9	1,8
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,2	0,2
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,5	0,5
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	33,1	33,0
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,6	0,7
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	7,1	7,4
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Monosackarider	0,2	0,2
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Disackarider	1,4	0,8

2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	2285	2267
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Sackaros	0,7	0,6
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	546	542
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Kolesterol	15,5	18,2
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Aska	3,8	3,7
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Vatten	23,2	25,0
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Protein	12,9	11,6
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	1,7	1,3
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Fibrer	4,4	4,0
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Fosfor	290	265
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Fett	54,1	54,5
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Zink	1,67	2,04
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Vitamin A	100	129
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Retinol	46	73
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,06
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Vitamin E	12,1	12,1
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Järn	1,68	1,64
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Kalium	299	308
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Kalcium	344	274
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Magnesium	78	76
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Natrium	739	673
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Selen	1,9	3,7
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Niacin	0,8	0,8
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,5	3,2
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,31	0,65
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Folat	35	33
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,12
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Socketer totalt	2	1
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Salt	1,8	1,7
2092	Sjömansbiff (beräknat)	Vitamin D	0,10	0,11
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin D	0,26	0,27
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,9	0,9
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,4	3,4
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,9	3,9
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin C	3	3

2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Tiamin	0,18	0,18
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	β-Karoten	316	316
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	2,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,5
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,7
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,1	3,1
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Energi (kcal)	161	162
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Energi (kJ)	674	675
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Sackaros	1,8	1,8
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Disackarider	2,3	2,3

2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Monosackarider	3,1	3,1
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Kolesterol	65,7	65,7
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Protein	13,9	13,9
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Kolhydrater	6,3	6,3
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vatten	68,4	68,4
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Aska	2,0	2,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Järn	0,50	0,50
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Jod	28	28
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Fosfor	200	200
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Fett	8,8	8,8
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Fibrer	0,6	0,6
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,4

2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,27
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Retinol	49	49
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin A	75	75
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Zink	0,61	0,62
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Selen	9,4	9,4
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Natrium	374	374
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Magnesium	33	34
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Kalium	343	343
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Kalcium	19	19
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Folat	13	13
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin B6	0,42	0,42
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin B12	0,19	0,19
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Niacinekvivalenter	10,9	10,9
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Niacin	8,3	8,3
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Salt	0,9	0,9
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Socket totalt	5	5
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,22

2197	Äggröra (beräknat)	Vitamin D	3,38	3,41
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,7
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5,6	5,7
		Summa enkelomättade fettsyror		
2219	Toscaglasyr (beräknat)		23,1	23,1
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,0	10,0
2401	Flytande margarin mjölkfri fett 80% berikad typ Carlshamn	β-Karoten		540
2401	Flytande margarin mjölkfri fett 80% berikad typ Carlshamn	Retinol		855
2403	Bordsmargarin mjölkfri fett 70% berikad typ Carlshamn	β-Karoten		480
2403	Bordsmargarin mjölkfri fett 70% berikad typ Carlshamn	Retinol		760
2404	Hushållsmargarin mjölkfri fett 80% berikad typ Carlshamn	β-Karoten		540
2404	Hushållsmargarin mjölkfri fett 80% berikad typ Carlshamn	Retinol		855
3793	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 19% typ Rågi	Energi (kJ)	1458	1414
3793	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 19% typ Rågi	Energi (kcal)	348	338
3793	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 19% typ Rågi	Kolhydrater	66,7	61,8
3793	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 19% typ Rågi	Fibrer	14,1	19,0
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	Fullkorn totalt	17	25
4183	Färs stekt m. salt (beräknat)	Folat	2	2
4662	Flytande matfettsblandning fett 80% berikad typ Arla smör- och rapsolja	Vitamin D	0,00	20,00
5155	Lasagne m. svarta bönor veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)		2
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Vitamin A	163	165
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Retinol	145	147
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Vitamin D	3,35	3,35

6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Vitamin B12	1,16	1,66
6057	Gris kassler tillagad	Folat	0	0
6146	Mathavre kokt m. salt	Fullkorn totalt	100	51
6157	Chiafrö	Fibrer	36,3	36,3
6158	Hampafrö m. skal	Fibrer	35,0	35,0
6168	Kräfta kräftstjärtar konserv. u. lag	Vitamin B12	0,50	2,51
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Vitamin D	0,30	0,30
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Järn	0,32	0,33
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Kalcium	31	31
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Kalium	243	244
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Magnesium	25	25
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Natrium	624	624
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Niacin	7,6	7,6
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Niacinekvivalenter	10,0	10,0
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Vitamin B12	0,20	0,20
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Vitamin B6	0,35	0,35
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Folat	10	10
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Socketer totalt	3	3
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Salt	1,6	1,6
6359	Hedvigsoppa m. vitkål nötfärs morot (beräknat)	Vitamin D	0,02	0,02

6360	Nikkaluoktasoppa m. vitkål nötfärs (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,08
6361	Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,03
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,7	0,7
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,5	3,5
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,8	1,8
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	β-Karoten	12	12
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,09	0,11
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,15
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,4
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,4	3,4
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,5
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Monosackarider	0,2	0,2
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Disackarider	0,4	0,4
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Energi (kJ)	677	664
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Energi (kcal)	162	159
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0



6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Kolesterol	48,3	48,4
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Aska	1,8	1,7
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vatten	66,3	67,2
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Kolhydrater	7,0	7,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Protein	18,5	17,7
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fibrer	0,3	0,3
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fett	6,5	6,5
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fosfor	215	220
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Jod	212	158
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,2
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Selen	26,5	25,3
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin A	19	20
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Zink	0,61	0,63
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Retinol	18	19
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin D	0,23	1,00
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Järn	0,59	0,57
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Kalcium	20	15
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Kalium	323	316
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Magnesium	30	30
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Natrium	271	264
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Niacin	3,5	2,7
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	6,8	5,9

6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B12	1,15	1,27
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,13
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Folat	15	18
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Socker totalt	1	1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fullkorn totalt	1	1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Salt	0,7	0,7
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,7	1,7
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,5
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,8	1,8
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,2	10,3
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,03
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	β-Karoten	63	63
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Vitamin C	12	12
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,3
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,1	1,1
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,9	1,9
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Laurinsyra C12:0	5,1	5,2

6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,7	1,7
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Retinol	47	47
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Vitamin D	0,34	0,67
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Järn	0,23	0,22
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Kalcium	40	38
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Kalium	316	313
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Natrium	419	416
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Magnesium	25	25
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Niacin	2,8	2,4
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,4	4,9
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Vitamin B12	0,88	1,01
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,15
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Folat	15	17
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Socketer totalt	3	3
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Salt	1,0	1,0
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	2,0
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8,4	8,4
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9,6	9,6
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	β-Karoten		277
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,2	5,2

6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,4	2,4
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,9	0,9
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,5	1,5
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,5	7,5
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,6	0,6
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Energi (kcal)	243	243
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Energi (kJ)	1019	1019
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Disackarider	1,1	1,1
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Kolesterol	57,6	57,6
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Protein	8,8	8,8
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Kolhydrater	4,6	4,6
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Vatten	62,1	62,1
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Aska	2,7	2,7
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Jod	37	37
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Fett	21,3	21,3
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Vitamin D	0,22	0,22
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Retinol		67
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Vitamin A	96	96
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,1
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Natrium	845	845
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,1	3,1

6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Salt	2,1	2,1
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Socket totalt	2	2
6393	Köttfärslåda (beräknat)	Vitamin D	0,22	0,23
6393	Köttfärslåda (beräknat)	Folat	8	8
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,3	3,2
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,3	1,3
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,2
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Vitamin C	7	6
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	β-Karoten	78	77
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Tiamin	0,21	0,04
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,15
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,5
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,6

6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,5	1,5
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,2	1,2
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,2
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Monosackarider	0,7	0,6
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Disackarider	2,9	2,9
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Energi (kJ)	371	369
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Energi (kcal)	89	88
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Kolesterol	16,0	16,0

6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Aska	1,2	1,2
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Vatten	82,8	82,7
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Kolhydrater	5,0	4,4
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Protein	4,6	5,1
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Fibrer	1,1	1,4
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Fett	5,4	5,3
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Fosfor	97	107
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Jod		17
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,5
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Selen	1,2	1,1
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Vitamin A	48	47

6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Zink	1,49	1,40
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Retinol	41	41
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Vitamin D	0,40	0,40
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Järn	0,23	0,21
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Kalcium	85	110
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Kalium	150	156
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Natrium	211	199
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Magnesium	15	16
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Niacin	0,2	0,3
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,3
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,32	0,27
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,06



6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Folat	18	33
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Socketer totalt	4	4
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Salt	0,5	0,5
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,1	0,7
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,8	0,7
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,7	1,5
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Riboflavin	0,26	0,30
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Tiamin	0,88	0,02
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	β-Karoten	8	8
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Vitamin C	3	3
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,9	0,7
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,2
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,8	0,6
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,1
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,7	0,7
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Energi (kcal)	107	103
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Energi (kJ)	445	431

6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Disackarider	0,8	0,8
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Monosackarider	0,9	0,4
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Kolesterol	6,1	6,1
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Protein	11,0	12,4
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Kolhydrater	5,8	3,8
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Vatten	74,0	74,1
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Aska	2,1	2,2
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Jod	48	46
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Fosfor	166	210
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Fett	3,5	3,3
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Fibrer	3,6	4,1
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Retinol	21	21
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Zink	6,11	5,53
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Vitamin A	22	22
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Selen	0,2	0,2
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,2
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Magnesium	31	35
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Natrium	587	529
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Kalium	150	180
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Kalcium	55	172
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Järn	0,40	0,31
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Folat	18	93
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,09

6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,26	0,04
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,2	2,8
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Niacin	0,3	0,6
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Salt	1,5	1,3
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Socketer totalt	2	1
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,7	1,6
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,3	1,2
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,0	0,8
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Vitamin C	8	4
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	β-Karoten	511	510
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,5
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Tiamin	0,60	0,02
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,18
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,9	0,8
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,2

6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,2	1,1
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,1
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,6
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Monosackarider	1,0	0,7
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Disackarider	0,7	0,8
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Sackaros	0,6	0,6
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Energi (kJ)	396	384
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Energi (kcal)	95	92
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Kolesterol	6,1	6,1
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Aska	1,5	1,6
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Vatten	77,9	78,1
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Kolhydrater	4,7	3,3
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Protein	7,3	8,2

6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Alkohol	0,5	0,5
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Fibrer	3,0	3,4
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Fett	4,1	4,0
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Fosfor	110	137
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Jod	22	21
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Selen	0,3	0,3
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Vitamin A	68	68
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Zink	4,03	3,68
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Retinol	18	18
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,07
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Järn	0,41	0,34
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Kalcium	35	115
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Kalium	141	150
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Natrium	398	358
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Magnesium	25	29
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Niacin	0,3	0,5

6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,5	1,9
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Kolhydrater	7,2	6,1
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Vatten	72,9	73,0
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Aska	1,4	1,5
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Jod	29	28
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Fosfor	112	134
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Fett	9,5	9,4
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Fibrer	2,7	2,9
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Zink	3,27	2,98
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Vitamin A	2	2
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Selen	0,1	0,1
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Magnesium	30	32
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Natrium	348	319
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Kalium	170	186
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Kalcium	23	82
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Järn	0,88	0,84
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,05
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,11	0,00
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,9
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Niacin	0,6	0,7
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Salt	0,9	0,8
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Folat	20	58
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Socketer totalt	4	4
6417	Bön stroganoff veg. (beräknat)	Vitamin D	0,10	0,11

6423	Svamp stroganoff veg. (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,22
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Zink	0,07	0,12
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Vitamin A	28	68
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Selen	0,0	0,2
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Magnesium	7	9
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Natrium	90	195
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Kalium	100	130
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Kalcium	22	31
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Järn	0,15	0,23
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Folat	7	10
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,00	0,02
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,6	0,5
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Niacin	0,5	0,3
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Salt	0,2	0,5
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Socker totalt	3	4
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,0	0,6
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,8	0,7
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,8	1,7
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Riboflavin	0,22	0,25
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Tiamin	0,81	0,05
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,2
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	β-Karoten	21	21
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Vitamin C	14	14

6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,9	0,8
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,5
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,1
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,7	0,7
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Energi (kcal)	119	115
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Energi (kJ)	495	483
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Sackaros	2,6	2,6
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Disackarider	2,6	2,6
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Monosackarider	3,0	2,6
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Kolesterol	5,9	5,9
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Protein	11,2	12,4
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Kolhydrater	8,4	6,6
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)	12	12
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Vatten	71,9	72,0
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Aska	1,3	1,5
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Jod	2	1
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Fosfor	166	205
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Fett	3,6	3,4
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Fibrer	3,5	4,0



6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Vitamin D	0,01	0,01
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Retinol	20	20
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Zink	5,45	4,93
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Vitamin A	22	22
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Selen	0,4	0,4
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Magnesium	31	35
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Natrium	247	195
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Kalium	138	165
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Kalcium	87	190
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Järn	0,42	0,34
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Folat	18	84
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,10
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,33	0,13
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,4	2,8
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Niacin	0,4	0,6
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Salt	0,6	0,5
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Socker totalt	6	5
6456	Lasagne m. skinka (beräknat)	Vitamin D	0,43	0,44
10	Flytande margarin fett 82% berikad typ Milda culinense	Vitamin D	10,50	7,50
12	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Melba	β-Karoten		540
12	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Melba	Retinol		855
13	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Milda	β-Karoten		480
13	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Milda	Retinol		760
17	Lättmargarin fett 38% berikad typ Becel	β-Karoten		480

57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Magnesium	19	19
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Kalium	165	165
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Kalcium	35	34
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Folat	33	33
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin B12	1,21	1,20
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,0	2,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Niacin	0,9	0,9
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Salt	0,7	0,7
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Socket totalt	2	2
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	4,11	4,45
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	β-Karoten		265
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Retinol		537
103	Ost hårdost parmesan fett 30%	Summa mättade fettsyror	19,5	18,3
103	Ost hårdost parmesan fett 30%	Summa fleromättade fettsyror	0,8	1,1
103	Ost hårdost parmesan fett 30%	Summa enkelomättade fettsyror	7,7	6,7
103	Ost hårdost parmesan fett 30%	Fettsyra 4:0-10:0	2,6	3,0
103	Ost hårdost parmesan fett 30%	β-Karoten	107	233
103	Ost hårdost parmesan fett 30%	Tiamin	0,04	0,03
103	Ost hårdost parmesan fett 30%	Riboflavin	0,39	0,32

103	Ost hårdost parmesan fett 30% Myristinsyra C14:0	3,2	2,9
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Laurinsyra C12:0	1,0	0,8
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Palmitinsyra C16:0	8,6	8,0
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Stearinsyra C18:0	3,3	2,9
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Palmitoljesyra C16:1	0,5	0,4
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Oljesyra C18:1	6,8	5,8
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Linolsyra C18:2	0,6	0,8
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Linolensyra C18:3	0,2	0,2
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Disackarider	3,7	0,9
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Energi (kJ)	1880	1714
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Energi (kcal)	449	410
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Arakidonsyra C20:4	0,0	0,1
103	Ost hårdost parmesan fett 30% EPA (C20:5)	0,0	0,0
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Kolesterol	79,0	93,0
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Aska	7,0	7,2
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Vatten	17,7	27,6
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Kolhydrater	3,8	0,0
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Protein	41,5	36,2
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Fosfor	810	680
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Fett	30,0	29,7
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Zink	3,20	5,10
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Vitamin A	244	390
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Retinol	235	371
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Vitamin D	0,21	0,30

103	Ost hårdost parmesan fett 30% Vitamin E		0,7	0,8
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Kalcium		1380	1025
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Järn		1,00	0,80
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Kalium		107	152
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Magnesium		51	41
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Natrium		998	660
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Selen		3,0	12,0
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Niacin		0,3	0,1
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Niacinekvivalenter		10,0	8,5
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Vitamin B6		0,10	0,11
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Vitamin B12		1,60	3,30
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Folat		8	0
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Socker totalt		4	1
103	Ost hårdost parmesan fett 30% Salt		2,5	1,7
183	Hårt bröd fullkorn vete havre kli m. socker örtekryddor fibrer 10,5%	Natrium	700	80
183	Hårt bröd fullkorn vete havre kli m. socker örtekryddor fibrer 10,5%	Salt	2,5	0,2
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,2	2,2
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,3	1,3
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,0	1,0
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	β-Karoten		23
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,3

185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,2	1,2
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,8	0,8
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Disackarider	3,9	3,9
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Energi (kJ)	1000	1000
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Energi (kcal)	239	239
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Kolesterol	6,9	6,8
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Aska	1,9	1,9
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Vatten	43,5	43,5
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Kolhydrater	40,2	40,2
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Protein	6,3	6,3
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Fett	5,0	5,0
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Jod	44	44
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin A	33	33
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Retinol		31
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,4
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin D	0,56	0,56
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Natrium	367	367
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,6	3,6
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Socker totalt	6	6
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Salt	0,9	0,9

186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,6	1,6
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,2	3,2
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,3	5,3
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,07
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Tiamin	0,10	0,09
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	β-Karoten		56
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,0	3,0
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,2	3,2
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Energi (kcal)	283	285
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Energi (kJ)	1185	1191
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Disackarider	2,0	2,1
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Kolesterol	15,7	15,5
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Protein	6,1	6,3
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Kolhydrater	38,0	38,1
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vatten	38,2	37,4

186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Aska	2,8	2,8
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Jod	44	43
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Fett	10,9	10,8
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Fosfor	377	360
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Fibrer	4,0	4,6
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vitamin D	0,87	0,87
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,1
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Retinol		83
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vitamin A	87	88
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Selen	3,9	3,7
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Natrium	557	556
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Magnesium	45	36
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Kalium	201	196
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Järn	1,53	1,00
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Kalcium	219	218
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,05
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Folat	13	12
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,4	1,6
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Niacin	1,3	0,4
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Salt	1,4	1,4
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Socketer totalt	2	2
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,9	10,8
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,9	2,9
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,8	6,8
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,0	1,0

229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	β-Karoten		115
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,2	1,2
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,5	0,6
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,2	6,2
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,4	1,4
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,7	6,8
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,0	2,0
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,6	0,6
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Disackarider	6,2	6,2
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Energi (kJ)	1518	1520
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Energi (kcal)	363	363
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Kolesterol	42,8	42,3
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Aska	1,6	1,6
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Vatten	33,7	33,6
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Kolhydrater	36,5	36,5
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Protein	5,1	5,1
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Fett	21,6	21,7
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Jod	48	48
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin A	191	192
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Retinol		182
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin D	1,48	1,49
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,1



229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Natrium	487	486
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	1,4
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Socketer totalt	6	6
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Salt	1,2	1,2
272	Potatis stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,46	0,47
273	Potatisbullar stekta (beräknat)	Vitamin D	0,61	0,63
306	Morot stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,56	0,59
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	β-Karoten	12	0
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,04	0,05
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Vitamin C	3	5
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,03
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	288	279
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	69	67
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Aska	3,0	1,7
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Vatten	77,7	81,4
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Kolhydrater	12,8	12,7
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Protein	2,0	1,9
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Fibrer	4,5	1,9
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	78	66
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Fett	0,0	0,4
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Jod		21
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,10	0,30
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	1	0
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Järn	3,39	0,30
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	25	15
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Kalium	391	425

310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Natrium	161	159
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Selen	0,1	0,0
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Niacin	1,3	1,6
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,9
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Folat	8	12
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)	Salt	0,4	0,4
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin D	1,02	1,03
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	β-Karoten		520
446	Lök stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,06
447	Löksås (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,30
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Vitamin D	0,24	0,24
522	Guava	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,0
522	Guava	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,0
522	Guava	Summa mättade fettsyror	0,2	0,0
522	Guava	Vitamin C	184	220
522	Guava	Riboflavin	0,05	0,04
522	Guava	Tiamin	0,05	0,03
522	Guava	Vitamin K		0
522	Guava	β-Karoten	475	58
522	Guava	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
522	Guava	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
522	Guava	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
522	Guava	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
522	Guava	Linolsyra C18:2	0,2	0,0
522	Guava	Oljesyra C18:1	0,1	0,0
522	Guava	Energi (kJ)	222	136
522	Guava	Energi (kcal)	53	33
522	Guava	Sackaros	4,4	0,5
522	Guava	Disackarider	4,4	0,5
522	Guava	Monosackarider	4,8	4,4
522	Guava	Protein	0,8	0,6
522	Guava	Kolhydrater	10,0	4,8
522	Guava	Vatten	86,0	88,9
522	Guava	Aska	0,6	0,5
522	Guava	Fosfor	25	16
522	Guava	Fett	0,6	0,1

522	Guava	Fibrer	2,0	5,1
522	Guava	Vitamin E	0,9	0,3
522	Guava	Vitamin A	40	7
522	Guava	Zink	0,20	0,10
522	Guava	Magnesium	10	8
522	Guava	Kalium	285	240
522	Guava	Kalcium	20	8
522	Guava	Järn	0,30	0,10
522	Guava	Folat	5	41
522	Guava	Vitamin B6	0,14	0,06
522	Guava	Niacinekvivalenter	1,3	0,9
522	Guava	Niacin	1,2	0,8
522	Guava	Socker totalt	9	5
581	Sharon	β-Karoten	1290	160
581	Sharon	Vitamin K		0
581	Sharon	Vitamin C	8	70
581	Sharon	Monosackarider	15,0	18,6
581	Sharon	Disackarider	1,0	0,0
581	Sharon	Sackaros	1,0	0,0
581	Sharon	Energi (kcal)	77	65
581	Sharon	Energi (kJ)	321	270
581	Sharon	Aska	0,3	0,4
581	Sharon	Vatten	80,0	83,1
581	Sharon	Kolhydrater	16,9	14,3
581	Sharon	Protein	0,6	0,4
581	Sharon	Fibrer	2,0	1,6
581	Sharon	Fosfor	17	14
581	Sharon	Selen	1,0	0,0
581	Sharon	Vitamin A	108	35
581	Sharon	Vitamin E	0,0	0,1
581	Sharon	Kalcium	8	9
581	Sharon	Magnesium	9	6
581	Sharon	Kalium	161	170
581	Sharon	Niacin	0,1	0,3
581	Sharon	Niacinekvivalenter	0,2	0,4
581	Sharon	Vitamin B6	0,02	0,06
581	Sharon	Folat	8	18
581	Sharon	Socker totalt	16	19
684	Rågmjölsgröt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,1	0,1
684	Rågmjölsgröt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,0	0,0
684	Rågmjölsgröt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,2
684	Rågmjölsgröt (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
684	Rågmjölsgröt (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
684	Rågmjölsgröt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,1
684	Rågmjölsgröt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,0	0,0
684	Rågmjölsgröt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
684	Rågmjölsgröt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
684	Rågmjölsgröt (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,2

684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Disackarider	0,4	0,3
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Energi (kJ)	252	312
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Energi (kcal)	60	75
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Aska	1,0	1,2
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Vatten	83,4	78,6
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Kolhydrater	11,1	13,6
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Protein	1,5	1,9
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Fibrer	2,5	4,3
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Fett	0,5	0,4
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Fosfor	67	67
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Jod	35	43
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Zink	0,39	0,64
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Selen	0,2	0,7
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,2
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Järn	0,61	0,60
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Kalcium	7	9
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Magnesium	21	20
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Kalium	49	64
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Natrium	274	340
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,4	0,5
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,02
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Folat	6	9
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Socket totalt	0	0
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Fullkorn totalt	18	23
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Salt	0,7	0,9
685	Stuvning vit (beräknat)	Vitamin D	1,31	1,33
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Summa mättade fettsyror	0,1	0,2
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Summa enkelomättade fettsyror	0,6	0,8
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,5
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Vitamin K	1	
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Riboflavin	0,24	0,29
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,1
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Oljesyra C18:1	0,6	0,8
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Linolsyra C18:2	0,3	0,4
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Monosackarider	1,0	0,0

700	Havredryck fett 1,5% berikad	Disackarider	2,2	3,4
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Sackaros	0,0	0,1
732	Fattiga riddare (beräknat)	Vitamin D	1,28	1,33
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,1	1,1
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,1	3,1
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,5	1,5
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	β-Karoten	12	12
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,18
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,7	0,7
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,9	2,9
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,1	1,1
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Disackarider	3,9	3,9
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Energi (kJ)	649	650
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Energi (kcal)	155	156
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Aska	1,3	1,3
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vatten	67,3	67,2
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Kolhydrater	17,4	17,5
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Protein	6,6	6,6
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Fibrer	1,0	1,1
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Fett	6,3	6,3
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Fosfor	142	139
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Jod	38	38
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Selen	7,0	7,0

733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	57	57
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	1,50	1,52
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,0
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Järn	0,61	0,54
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Kalcium	107	106
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Magnesium	18	17
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Kalium	187	186
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Natrium	231	231
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Niacin	0,3	0,2
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,8	1,7
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Folat	21	21
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Socket totalt	4	4
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Salt	0,6	0,6
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,7	1,7
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,5	3,5
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,2	1,2
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,17
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	β-Karoten	13	13
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,8
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,4	3,4
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Energi (kcal)	150	150
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Energi (kJ)	628	629

734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Disackarider	3,4	3,4
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Protein	6,0	6,1
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Kolhydrater	15,2	15,2
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vatten	69,6	69,5
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Aska	1,2	1,2
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Jod	34	34
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Fosfor	128	126
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Fett	7,0	7,0
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Fibrer	0,9	0,9
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin E	2,3	2,3
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	1,05	1,06
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	59	59
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Selen	6,7	6,7
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Natrium	208	208
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Kalium	166	165
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Magnesium	16	15
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Kalcium	94	94
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Järn	0,57	0,51
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Folat	18	18
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,5
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Niacin	0,3	0,2
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Salt	0,5	0,5
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Socket totalt	3	3

735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,7	1,7
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,8	3,7
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,7	1,7
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	β-Karoten	19	19
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,17
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,6	3,6
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,3
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Disackarider	3,3	3,4
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Energi (kJ)	659	660
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Energi (kcal)	157	158
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Aska	1,2	1,2
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Vatten	68,8	68,7
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Kolhydrater	15,2	15,2
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Protein	6,0	6,1
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Fibrer	0,9	0,9
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Fett	7,9	7,8
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Fosfor	127	125
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Jod	34	34
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Selen	6,7	6,7
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Vitamin A	67	67
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Vitamin D	1,04	1,06
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Vitamin E	2,3	2,3



735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Järn	0,58	0,51
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Kalcium	92	92
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Magnesium	16	15
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Kalium	164	163
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Natrium	209	209
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Niacin	0,3	0,2
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,5
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Folat	18	18
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Socketer totalt	3	3
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Salt	0,5	0,5
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Vitamin D	1,73	1,83
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Summa mättade fettsyror	14,9	14,9
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,5	6,6
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,4	1,4
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,6	1,6
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	β-Karoten		171
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,7	0,8
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Myristinsyra C14:0	2,2	2,2
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	7,5	7,5
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,2	2,2
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,4	0,4
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,9	5,9
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	1,0
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Disackarider	1,7	1,7
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Energi (kJ)	1348	1349
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Energi (kcal)	322	322
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Kolesterol	61,2	61,1
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Aska	0,4	0,4
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Vatten	48,9	48,9
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Kolhydrater	21,4	21,4
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Protein	3,3	3,3
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Fett	24,8	24,9
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Jod	4	4

737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Vitamin A	223	223
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Retinol		209
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Vitamin D	0,66	0,66
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,1
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Natrium	52	51
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,9	0,9
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Socker totalt	2	2
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Salt	0,1	0,1
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,9	1,9
		Summa enkelomättade		
739	Fläskpannkaka (beräknat)	fettsyror	5,5	5,5
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,5	4,5
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,16
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Tiamin	0,11	0,11
739	Fläskpannkaka (beräknat)	β-Karoten	13	13
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,7	2,7
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,5	1,5
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,0	5,0
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,3	3,2
		Summa enkelomättade		
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	fettsyror	3,9	3,9
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,9	1,9
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	β-Karoten		669
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,5
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,3	0,3
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,9	1,8
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,5
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,6	3,6
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,1	1,1
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4

768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Disackarider	1,5	1,5
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Energi (kJ)	743	743
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Energi (kcal)	177	177
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Kolesterol	58,5	58,4
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Aska	2,2	2,2
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vatten	64,9	64,9
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Kolhydrater	13,5	13,5
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Protein	8,3	8,3
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Fett	9,8	9,8
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Jod	38	38
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin A	127	128
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Retinol		72
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin D	1,67	1,68
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Natrium	454	453
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,5	3,5
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin B12	1,19	0,79
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Socker totalt	2	2
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Salt	1,1	1,1
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,8	0,8
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,9	1,9
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,1	5,1
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,6	7,6

796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,09	0,09
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,0
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	β-Karoten		68
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,1	1,1
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,1	4,1
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,9	0,9
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,4
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,3
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,9	4,9
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	234	235
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	980	982
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Disackarider	1,7	1,7

796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,3
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Kolesterol	75,4	75,2
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Protein	10,0	10,0
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	13,3	13,3
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vatten	57,8	57,7
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Aska	2,2	2,2
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Jod	30	30
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Fosfor	171	169
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Fett	15,6	15,6
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Fibrer	1,0	1,1
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vitamin D	1,10	1,11
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Retinol		143
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vitamin A	148	149
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Selen	6,1	6,1
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Magnesium	20	19

796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Natrium	516	515
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Kalium	153	153
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Kalcium	139	138
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Järn	0,64	0,56
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Folat	16	16
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,10
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,8	2,7
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Niacin	0,7	0,6
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Salt	1,3	1,3
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Socket totalt	2	2
804	Råris kokt m. salt	Socket totalt		1
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Vitamin D	0,49	0,49
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Vitamin K		2
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,07
867	Pastagrätäng makaronipudding veg. (beräknat)	Vitamin D	0,50	0,50
915	Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,62	0,66
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Vitamin D	0,19	0,21
1063	Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,37
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Vitamin D	1,03	1,07

1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	0,95	0,99
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Vitamin D	2,94	2,98
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Vitamin D	1,04	1,05
1232	Äggakaka (beräknat)	Vitamin D	1,71	1,72
1233	Ägg stekt (beräknat)	Vitamin D	3,67	3,70
1237	Kolja rå	Vitamin B12	1,30	1,73
1285	Lax gravad	Vitamin A	3	6
1285	Lax gravad	Retinol	0	3
1285	Lax gravad	Vitamin B12	5,00	4,89
1288	Lax varmrökt urtagen	Retinol	0	4
1288	Lax varmrökt urtagen	Vitamin A	0	4
1288	Lax varmrökt urtagen	Vitamin B12	10,00	4,74
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	2,33	2,37
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	7,56	7,60
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3,6	3,6
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,5	6,5
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,2	2,2
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,19
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	β-Karoten	13	13
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin E	2,3	2,3
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,3
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,6	0,6
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,4
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,1	4,1
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	905	905
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Sackaros	0,0	0,0
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,1
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1

1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Kolhydrater	6,2	6,2
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Aska	4,2	4,2
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vatten	56,7	56,5
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin D	0,99	1,01
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin B12	1,12	1,12
1360	Laxmousse (beräknat)	Vitamin A	164	166
1360	Laxmousse (beräknat)	Retinol	148	150
1360	Laxmousse (beräknat)	Vitamin B12	1,21	1,64
1361	Sillbullar (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,6	2,6
1361	Sillbullar (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,5	5,5
1361	Sillbullar (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,0	2,0
1361	Sillbullar (beräknat)	Riboflavin	0,10	0,09
1361	Sillbullar (beräknat)	Tiamin	0,12	0,12
1361	Sillbullar (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,0
1361	Sillbullar (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,2	1,2
1361	Sillbullar (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,6	0,6
1361	Sillbullar (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,4
1361	Sillbullar (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,5	4,5
1361	Sillbullar (beräknat)	Energi (kJ)	802	802
1361	Sillbullar (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
1361	Sillbullar (beräknat)	Disackarider	0,8	0,8
1361	Sillbullar (beräknat)	Monosackarider	0,6	0,6
1361	Sillbullar (beräknat)	Kolhydrater	13,8	13,8
1361	Sillbullar (beräknat)	Aska	1,5	1,5
1361	Sillbullar (beräknat)	Vatten	63,2	63,1
1361	Sillbullar (beräknat)	Energi (kcal)	192	192
1361	Sillbullar (beräknat)	Jod	20	20
1361	Sillbullar (beräknat)	Fosfor	90	88
1361	Sillbullar (beräknat)	Fett	10,9	10,8
1361	Sillbullar (beräknat)	Fibrer	1,6	1,7
1361	Sillbullar (beräknat)	Protein	9,0	9,0
1361	Sillbullar (beräknat)	Vitamin D	1,42	1,45
1361	Sillbullar (beräknat)	Zink	0,91	0,92
1361	Sillbullar (beräknat)	Selen	6,8	6,9
1361	Sillbullar (beräknat)	Natrium	341	341
1361	Sillbullar (beräknat)	Magnesium	22	21
1361	Sillbullar (beräknat)	Kalium	254	255
1361	Sillbullar (beräknat)	Kalcium	23	23
1361	Sillbullar (beräknat)	Järn	0,79	0,77
1361	Sillbullar (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,17
1361	Sillbullar (beräknat)	Niacin	2,7	2,6
1361	Sillbullar (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,3	4,3
1361	Sillbullar (beräknat)	Socker totalt	1	1



1361	Sillbullar (beräknat)	Folat	13	13
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,8	1,6
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,8	2,7
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,8	0,7
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,04
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Tiamin	0,21	0,14
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	β-Karoten	1	0
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,5
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,7
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,3	2,2
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Energi (kJ)	1476	673
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Sackaros	3,2	3,2
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Disackarider	3,2	3,2
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Kolhydrater	60,7	18,1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Avfall (skal etc.)	14	
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Aska	2,3	1,0
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Vatten	166,2	65,8
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Energi (kcal)	353	161
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Jod	81	25
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Fosfor	165	112
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Fett	6,1	5,6
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Fibrer	1,0	0,5

1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Protein	12,5	9,1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Retinol	0	1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Vitamin A	0	1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Zink	0,96	0,40
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Selen	6,5	6,5
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Natrium	593	160
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Magnesium	33	19
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Kalium	210	170
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Kalcium	8	7
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Järn	0,29	0,17
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Vitamin B6	0,33	0,27
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Vitamin B12	1,35	2,03
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Niacin	4,0	3,4
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Niacinekvivalenter	6,2	4,9
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Vitamin C	5	2
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Salt	1,5	0,4
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Socketer totalt	3	3
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Folat	7	6
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,6	0,5
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,9	1,8
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,6	0,4
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	β-Karoten	1	0
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Tiamin	0,11	0,04
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,03
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,3

1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,9	0,8
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,1
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Disackarider	3,5	3,4
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Sackaros	3,5	3,4
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Energi (kJ)	1415	556
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Energi (kcal)	338	133
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Vatten	177,1	69,8
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Aska	2,3	0,9
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Avfall (skal etc.)	8	
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Kolhydrater	64,6	19,0
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Protein	10,4	6,7
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Fibrer	1,1	0,5
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Fett	3,6	3,1
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Fosfor	142	85
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Jod	83	23
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Selen	20,7	20,7
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Zink	1,01	0,42
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Vitamin A	5	5
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Järn	0,28	0,15
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Kalcium	8	7
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Kalium	213	170
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Magnesium	32	16

1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Natrium	645	181
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Vitamin C	5	3
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,8	2,5
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Niacin	2,0	1,3
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,13
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Folat	7	6
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Socker totalt	4	3
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Salt	1,6	0,5
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,6	0,4
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,7	0,5
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,5	0,4
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Riboflavin	0,10	0,08
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Tiamin	0,18	0,10
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	β-Karoten	1	0
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,2
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,1
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,5	0,3
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Energi (kJ)	1511	552
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Sackaros	3,9	3,8
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Disackarider	3,9	3,8
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Kolhydrater	72,0	21,2
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Avfall (skal etc.)	12	

1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Aska	2,5	0,9
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Vatten	187,7	68,1
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Energi (kcal)	361	132
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Jod	96	29
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Fosfor	157	93
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Fett	2,0	1,5
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Fibrer	1,2	0,5
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Protein	11,9	7,8
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Vitamin A	176	176
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Zink	1,15	0,49
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Selen	9,8	9,8
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Natrium	701	184
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Magnesium	41	23
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Kalium	155	107
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Kalcium	9	8
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Järn	0,54	0,39
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Vitamin B6	0,23	0,16
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Niacin	3,4	2,6
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,6	4,0
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Vitamin C	6	3
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Salt	1,8	0,5
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Socketer totalt	4	4
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Folat	6	5
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,1	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,2	0,1

1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,1
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Tiamin	0,13	0,04
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,02
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,2	0,1
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,1
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Disackarider	3,8	3,7
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Sackaros	3,8	3,7
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Energi (kJ)	1474	465
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Energi (kcal)	352	111
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Vatten	198,0	71,7
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Aska	2,8	1,2
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Avfall (skal etc.)	5	
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Kolhydrater	76,7	23,1
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Protein	7,8	3,5
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Fibrer	1,0	0,2
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Fett	0,8	0,3
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Fosfor	117	52
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Jod	148	77
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Zink	1,15	0,42
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Järn	0,33	0,19
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Kalcium	19	17
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Kalium	244	202

1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Magnesium	31	12
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Natrium	790	245
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,8	1,2
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Niacin	1,4	0,6
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,05
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Folat	7	4
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Socketer totalt	4	4
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Salt	2,0	0,6
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,2
1411	Räka stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,26	0,29
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,06
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,3	1,3
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,1	4,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,3	1,3
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin E	2,6	2,5
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	β-Karoten		389
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0

1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,8
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,8	3,8
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,9
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Monosackarider	1,1	1,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Kolesterol	29,5	29,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Disackarider	0,5	0,5
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Sackaros	0,3	0,3
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	433	428
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	EPA (C20:5)	0,1	0,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0



1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	103	102
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vatten	80,9	81,2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Aska	1,4	1,4
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	21	21
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	2,7	2,7
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Protein	6,3	6,2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Fibrer	1,2	1,2
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin D	0,18	0,18
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,6	1,5
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4,5	4,6
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	10,8	10,9
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	17,2	17,1
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	β-Karoten		180
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Vitamin E	3,5	3,5
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,1	2,1
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	9,9	9,8
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,8	1,8
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,8	0,9
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,9	0,9
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Oljesyra C18:1	10,8	10,9

1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Linolsyra C18:2	3,0	3,1
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	2106	2109
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Disackarider	9,9	9,9
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Kolesterol	74,9	74,2
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Kolhydrater	44,1	44,1
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Aska	0,7	0,7
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Vatten	14,4	14,3
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	504	504
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Jod	4	4
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Fett	34,1	34,2
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Protein	4,7	4,7
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Retinol		295
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Vitamin D	2,01	2,03
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Vitamin A	309	311
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Natrium	220	218
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,3	1,2
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Salt	0,5	0,5
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Socker totalt	10	10
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,2	10,2
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,6	6,6
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,9	2,9
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,9	0,9

1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin E	2,4	2,4
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	β-Karoten		107
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,5	0,5
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,1	1,1
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,9	5,9
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,3	1,3
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,0	2,0
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,6	6,6
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,6
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Kolesterol	59,6	59,2
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Disackarider	17,8	17,8
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	1798	1800
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	430	430
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vatten	16,8	16,7
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Aska	1,0	1,0
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Kolhydrater	53,9	53,9
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Protein	5,6	5,6
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Fett	20,9	20,9
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Jod	24	24
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin A	192	193
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin D	1,26	1,27
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Retinol		184

1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Natrium	291	290
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,5	1,5
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Socketer totalt	18	18
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Salt	0,7	0,7
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,6	2,6
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Energi (kJ)	1690	1691
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Disackarider	26,4	26,4
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Kolesterol	48,6	48,4
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Kolhydrater	43,9	43,9
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Aska	1,4	1,4
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vatten	23,1	23,1
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Energi (kcal)	404	404
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Jod	7	7
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Fett	21,8	21,8
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Protein	6,7	6,7
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Retinol		109
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vitamin D	1,20	1,21
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vitamin A	114	114
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Natrium	175	175
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,8	1,8
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Socketer totalt	30	30

1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8,6	8,6
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,5	5,6
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,1	2,2
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,7
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,0
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	β-Karoten		84
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,4	0,4
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,8	0,8
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,9	4,8
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,4	1,4
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,5	1,5
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,5	5,5
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Kolesterol	62,2	61,9
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Disackarider	23,9	23,9
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Energi (kJ)	1419	1420
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Energi (kcal)	339	339
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Vatten	34,0	34,0
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Aska	1,4	1,4
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Kolhydrater	39,7	39,7
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Protein	5,3	5,3
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Fett	17,2	17,2

1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Jod	9	9
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Vitamin A	158	159
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Vitamin D	1,25	1,26
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Retinol		152
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Natrium	193	193
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	1,4
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Socker totalt	24	24
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Salt	0,5	0,5
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,6	6,7
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,1	10,0
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,7	2,8
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,9	0,9
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,5	0,5
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	β-Karoten		103
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,0	1,0
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,8	5,8
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,3	1,3
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,6	6,6
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,5
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,9	1,9
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Disackarider	28,5	28,5
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Energi (kJ)	1662	1664
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Energi (kcal)	397	398

1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Kolesterol	78,9	78,5
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Aska	0,9	0,9
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Vatten	24,8	24,8
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Kolhydrater	48,3	48,3
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Protein	4,3	4,3
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Fett	20,5	20,6
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Jod	8	8
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Vitamin A	201	202
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Retinol		193
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Vitamin E	2,6	2,6
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Vitamin D	1,31	1,33
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Natrium	207	206
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,1
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Socket totalt	29	29
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Salt	0,5	0,5
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,4
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,7
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,8	1,9
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,3	7,3
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,6	4,7
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	β-Karoten		71
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,0	1,0
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,1	4,1

1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,8	0,8
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,3
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,4
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,6	4,6
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Energi (kcal)	335	335
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Energi (kJ)	1402	1403
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Disackarider	25,9	25,9
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Kolesterol	69,2	68,9
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Protein	4,7	4,7
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Kolhydrater	45,3	45,3
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Vatten	32,8	32,8
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Aska	1,4	1,4
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Jod	9	9
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Fett	14,7	14,8
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Vitamin D	1,00	1,01
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Vitamin E	1,9	1,9
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Retinol		143
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Vitamin A	148	148
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Natrium	176	176
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,2
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Socketer totalt	26	26
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2



1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,2	1,2
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,7	3,7
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,7	2,7
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	β-Karoten		36
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,5
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,2	2,2
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,9
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,6	2,6
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Energi (kcal)	292	292
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,2
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,2	3,2
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,2	1,2
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Vitamin C	5	4
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	β-Karoten	165	165
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,5
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,4	1,4
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1

1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,1	1,1
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Energi (kcal)	86	85
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Energi (kJ)	358	357
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Sackaros	1,5	1,5
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Monosackarider	1,4	1,4
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Disackarider	3,9	3,9
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Protein	2,9	2,8
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Kolhydrater	6,7	6,7
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Vatten	83,6	83,7
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Aska	1,0	1,0
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Järn	0,23	0,22
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Fosfor	73	73
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Fett	5,1	5,1
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Fibrer	0,7	0,7
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Vitamin A	56	56
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Zink	0,52	0,53
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Selen	0,9	0,9
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Natrium	158	158
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Magnesium	13	13
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Kalium	160	157
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Kalcium	93	94
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Folat	11	12
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
1766	Chokladmousse (beräknat)	Fosfor		111
1767	Fromage apelsin el. citron hemlagad (beräknat)	Fosfor		73

2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Summa mättade fettsyror	1,7	0,9
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Summa enkelomättade fettsyror	4,8	6,6
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Summa fleromättade fettsyror	2,4	3,3
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	β-Karoten	108	156
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Vitamin K	36	40
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Tiamin	0,17	0,17
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Riboflavin	0,06	0,06
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Vitamin C	1	0
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Palmitinsyra C16:0	1,3	0,6
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Oljesyra C18:1	4,6	6,5
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Linolensyra C18:3	0,5	0,7
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Linolsyra C18:2	1,9	2,7
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Monosackarider	0,6	0,6
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Disackarider	1,2	3,7
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Sackaros	0,9	0,4
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Energi (kJ)	1007	965
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Energi (kcal)	241	231
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Aska	2,0	2,4
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Vatten	48,1	50,9
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Kolhydrater	24,2	21,2
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Protein	7,3	8,1

2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Fibrer	7,2	6,1
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Fett	11,2	11,3
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Fosfor	97	160
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Jod	2	0
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Järn	2,01	1,80
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Zink	0,87	1,08
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Vitamin A	9	13
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Vitamin E	2,0	2,6
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Kalcium	71	91
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Kalium	247	350
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Magnesium	34	45
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Natrium	502	470
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Selen	1,7	18,0
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Niacin	0,6	0,4
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Vitamin B6	0,27	0,19
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Folat	81	87
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Socket totalt	2	4
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara	Salt	1,3	1,2
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	12,1	11,8
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8,2	7,9
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,5	1,6
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,0	1,1
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	β-Karoten	61	91
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Tiamin	0,18	0,18
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Riboflavin	0,31	0,29

2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,4	1,3
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,4	0,3
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,3	6,2
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,6	2,5
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,5	0,5
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,3	7,1
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Disackarider	1,2	0,5
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Energi (kJ)	1237	1198
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Energi (kcal)	295	286
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,1	0,1
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Kolesterol	168,6	172,0
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Aska	4,1	4,1
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Vatten	50,8	53,1
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Kolhydrater	1,6	0,7
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Protein	19,7	18,4
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Fett	23,7	23,6
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Fosfor	322	291
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Järn	1,09	1,04
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Zink	1,71	2,17
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Vitamin A	189	224
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Retinol	184	216

2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Vitamin D	1,57	1,59
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Vitamin E	2,4	2,4
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Kalcium	362	277
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Kalium	160	171
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Magnesium	23	21
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Natrium	935	854
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Selen	12,2	14,3
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Niacin	1,1	1,1
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,6	5,2
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Vitamin B12	1,30	1,71
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,12
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Folat	34	33
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Socket totalt	1	1
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Salt	2,3	2,1
2107	Skagenröra (beräknat)	Retinol	16	16
2107	Skagenröra (beräknat)	Vitamin A	35	35
2107	Skagenröra (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
2107	Skagenröra (beräknat)	Vitamin B12	4,21	3,46
2107	Skagenröra (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,1	3,1
2107	Skagenröra (beräknat)	Niacin	0,8	0,8
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,6	2,6
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,7	1,7
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,5
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	β-Karoten	526	526
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin C	7	6
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,3

2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,5	1,5
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,3
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Monosackarider	1,2	1,2
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Disackarider	0,8	0,9
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Sackaros	0,5	0,5
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Energi (kJ)	376	375
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Energi (kcal)	90	90
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Aska	1,4	1,4
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vatten	81,8	81,8
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kolhydrater	2,7	2,7
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Protein	7,0	7,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Fibrer	0,8	0,8
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Fett	5,2	5,2
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Fosfor	89	89
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Jod	39	39
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Järn	0,29	0,29
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Zink	0,26	0,27
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin A	84	84
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Retinol	35	35
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin D	1,56	1,56
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kalcium	31	31
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kalium	220	217
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Magnesium	17	17

2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Natrium	294	294
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Selen	8,4	8,4
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Niacin	1,8	1,8
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,0	3,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin B12	0,42	0,52
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,13
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Folat	12	13
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Socketer totalt	2	2
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Salt	0,7	0,7
2128	Gröt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,5
2128	Gröt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,5	0,5
2128	Gröt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,3	0,3
2128	Gröt (beräknat)	β-Karoten		2
2128	Gröt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,2
2128	Gröt (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
2128	Gröt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,4	0,4
2128	Gröt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Energi (kcal)	69	69
2128	Gröt (beräknat)	Energi (kJ)	290	290
2128	Gröt (beräknat)	Disackarider	0,7	0,7
2128	Gröt (beräknat)	Kolesterol	0,9	0,9
2128	Gröt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Protein	2,0	2,0
2128	Gröt (beräknat)	Kolhydrater	11,5	11,5
2128	Gröt (beräknat)	Vatten	82,8	82,8
2128	Gröt (beräknat)	Aska	1,1	1,1
2128	Gröt (beräknat)	Jod	37	37
2128	Gröt (beräknat)	Fett	1,4	1,4
2128	Gröt (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
2128	Gröt (beräknat)	Vitamin D	0,12	0,12
2128	Gröt (beräknat)	Retinol		2
2128	Gröt (beräknat)	Vitamin A	3	3
2128	Gröt (beräknat)	Natrium	281	281



2128	Gröt (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,7	0,7
2128	Gröt (beräknat)	Salt	0,7	0,7
2128	Gröt (beräknat)	Socker totalt	1	1
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,0	1,0
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,2	3,2
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	2,0
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	β-Karoten	9	9
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,22
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,7	0,7
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,1	3,1
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,5	1,5
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Disackarider	2,0	2,0
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Energi (kJ)	656	657
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Energi (kcal)	157	157
2219	Toscaglasyr (beräknat)	β-Karoten		103
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,4	1,4
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,2	6,2
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,4	0,4
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,8	0,8
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Linolsyra C18:2	5,0	5,0
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Oljesyra C18:1	22,9	22,9
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Energi (kcal)	530	530
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Energi (kJ)	2216	2217
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Disackarider	18,9	18,9
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Kolesterol	21,7	21,3
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Protein	8,9	8,9
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Kolhydrater	30,5	30,5
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Vatten	12,3	12,3
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Aska	1,7	1,7
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Jod	2	2
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Fett	40,5	40,6

2219	Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin E	10,1	10,1
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin D	1,78	1,80
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Retinol		126
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin A	134	134
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Natrium	178	178
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,5	2,5
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Salt	0,4	0,4
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Socker totalt	27	27
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,10
2973	Dressing hamburgerdressing (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
2973	Dressing hamburgerdressing (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,5	0,4
2973	Dressing hamburgerdressing (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,01
3800	Lax odlad Norge fjordlax rå över disk	Vitamin A	0	4
3800	Lax odlad Norge fjordlax rå över disk	Retinol	0	4
3800	Lax odlad Norge fjordlax rå över disk	Vitamin B12	5,00	5,58
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,0	1,0
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,3	4,4
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,6	1,8
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,7	0,8
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,2	4,3
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,3
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,6
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Monosackarider	7,6	7,6
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Disackarider	1,8	1,8
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Sackaros	1,8	1,8
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Energi (kcal)	126	129
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Energi (kJ)	527	538
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Aska	1,7	1,7
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Vatten	74,6	74,6
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Kolhydrater	11,2	11,4
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Protein	2,1	1,9
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Fibrer	2,8	2,5
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Fett	7,5	7,9
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,3	1,2
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Socker totalt	9	9
4736	Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)	Avfall (skal etc.)		1

4736	Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)	Vitamin D	0,93	0,93
5305	Saffransris (beräknat)	Vitamin D	0,01	0,01
5452	Gratäng zucchinigratäng m. kalvfärs (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,05
5452	Gratäng zucchinigratäng m. kalvfärs (beräknat)	Folat	15	15
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,2	0,1
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,1
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,3
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Tiamin	0,13	0,05
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,02
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,1
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,1	0,1
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,5	0,3
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Monosackarider	0,2	0,1
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Disackarider	0,2	0,1
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Sackaros	0,2	0,1
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Energi (kcal)	138	82
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Energi (kJ)	578	342
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Aska	0,6	0,3
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Vatten	64,6	79,1
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Kolhydrater	25,7	15,2
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Protein	3,6	2,1
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Fibrer	4,2	2,5

5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Fett	1,2	0,7
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Fosfor	112	66
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Jod	0	0
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Zink	0,67	0,40
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Selen	0,4	0,2
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Järn	1,42	0,84
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Kalcium	9	6
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Magnesium	26	15
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Kalium	144	55
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Natrium	4	3
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Niacin	2,2	1,3
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,8	1,7
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,05
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Folat	8	3
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Socker totalt	0	0
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Fullkorn totalt	39	23
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Salt	0,0	0,0
5942	Julmust light	Sackaros	7,9	0,0
5942	Julmust light	Disackarider	7,9	0,0
5942	Julmust light	Monosackarider	0,4	0,0
5942	Julmust light	Socker totalt	8	0
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Summa mättade fettsyror	0,2	0,2
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Summa enkelomättade fettsyror	1,2	1,3
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Summa fleromättade fettsyror	0,7	0,7
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Tiamin	0,03	0,00
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Riboflavin	0,25	0,29

5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,2
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Oljesyra C18:1	1,2	1,3
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Linolensyra C18:3	0,1	0,2
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Linolsyra C18:2	0,6	0,6
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Monosackarider	0,0	0,2
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Disackarider	4,5	3,8
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Sackaros	0,0	0,2
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Energi (kcal)	67	76
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Energi (kJ)	282	319
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Aska	0,4	0,5
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Vatten	85,0	83,1
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Kolhydrater	10,9	11,7
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Protein	0,9	1,5
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Fibrer	0,8	0,9
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Fett	2,0	2,4
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Fosfor	50	47
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Jod		23
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Zink	0,10	0,10
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Vitamin D	2,00	1,10
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Järn	0,15	0,00
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Kalcium	135	120
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Magnesium	5	6
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Kalium	35	44

5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Natrium	15	29
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Niacin	0,1	0,0
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Vitamin B12	0,40	0,38
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Vitamin B6	0,13	0,00
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Folat	1	9
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Socketer totalt	5	4
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad	Salt	0,0	0,1
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Summa fleromättade fettsyror	2,5	4,6
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Summa enkelomättade fettsyror	7,2	8,9
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Summa mättade fettsyror	4,3	1,3
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Tiamin	0,05	0,04
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Palmitinsyra C16:0	4,3	1,0
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Stearinsyra C18:0	0,0	0,2
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Linolsyra C18:2	2,0	3,5
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Linolensyra C18:3	0,5	1,1
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Oljesyra C18:1	7,0	8,7
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,1
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Energi (kJ)	628	774
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Energi (kcal)	150	185
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Sackaros	0,0	0,3
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Disackarider	4,0	2,7
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Monosackarider	0,0	0,1
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Protein	0,8	0,8
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Kolhydrater	3,0	10,1

5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Vatten	80,0	71,8
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Aska	0,2	0,6
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Jod		0
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Fosfor	45	25
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Fett	15,0	15,7
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Selen	1,0	0,0
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Zink	0,05	0,08
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Natrium	15	0
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Kalium	30	45
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Magnesium	5	0
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Järn	0,10	0,00
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Folat	0	12
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Niacinekvivalenter	0,2	0,1
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Niacin	0,1	0,0
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Salt	0,0	0,0
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad	Socket totalt	4	3
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Summa mättade fettsyror	8,8	7,2
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Summa enkelomättade fettsyror	7,0	8,0
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Summa fleromättade fettsyror	3,2	3,5
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,5
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Tiamin	0,03	0,04
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Laurinsyra C12:0	3,4	1,8
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Myristinsyra C14:0	1,3	0,7
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Stearinsyra C18:0	0,6	2,8
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Palmitinsyra C16:0	3,5	1,2

5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,1
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Oljesyra C18:1	7,0	7,8
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Linolensyra C18:3	0,9	1,0
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Linolsyra C18:2	2,3	2,4
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Disackarider	3,5	2,7
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Sackaros	0,2	0,3
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Energi (kcal)	237	231
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Energi (kJ)	990	966
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Aska	1,0	1,0
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Vatten	64,0	64,7
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Kolhydrater	11,2	10,9
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Protein	3,3	2,9
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Fibrer	0,5	0,9
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Fett	20,0	19,6
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Fosfor	40	34
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Jod	35	0
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Zink	0,00	0,07
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Järn	0,10	0,00
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Kalcium	100	78
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Magnesium	4	0
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Kalium	30	32
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Natrium	280	230
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Vitamin B6	0,13	0,00
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Folat	0	11



5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	socker totalt	4	3
5961	Havrebaserat bredbart pålägg naturell	Salt	0,7	0,6
5963	Havredryck m. apelsin mango	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,2
5963	Havredryck m. apelsin mango	Summa enkelomättade fettsyror	0,3	0,2
5963	Havredryck m. apelsin mango	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,1
5963	Havredryck m. apelsin mango	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
5963	Havredryck m. apelsin mango	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
5963	Havredryck m. apelsin mango	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
5963	Havredryck m. apelsin mango	Oljesyra C18:1	0,3	0,2
5963	Havredryck m. apelsin mango	Energi (kJ)	218	229
5963	Havredryck m. apelsin mango	Energi (kcal)	52	55
5963	Havredryck m. apelsin mango	Sackaros	1,5	0,4
5963	Havredryck m. apelsin mango	Disackarider	3,5	3,5
5963	Havredryck m. apelsin mango	Monosackarider	4,0	3,9
5963	Havredryck m. apelsin mango	Protein	1,2	0,7
5963	Havredryck m. apelsin mango	Kolhydrater	9,8	11,3
5963	Havredryck m. apelsin mango	Vatten	87,0	86,7
5963	Havredryck m. apelsin mango	Aska	0,3	0,0
5963	Havredryck m. apelsin mango	Fosfor	35	20
5963	Havredryck m. apelsin mango	Fett	0,6	0,5
5963	Havredryck m. apelsin mango	Fibrer	1,1	0,8
5963	Havredryck m. apelsin mango	Vitamin E	0,0	0,6
5963	Havredryck m. apelsin mango	Zink	0,20	0,08
5963	Havredryck m. apelsin mango	Natrium	0	6
5963	Havredryck m. apelsin mango	Kalium	30	49

5963	Havredryck m. apelsin mango	Magnesium	10	0
5963	Havredryck m. apelsin mango	Kalcium	5	3
5963	Havredryck m. apelsin mango	Järn	0,40	0,00
5963	Havredryck m. apelsin mango	Vitamin B6	0,13	0,00
5963	Havredryck m. apelsin mango	Niacin	0,0	0,1
5963	Havredryck m. apelsin mango	Salt	0,0	0,0
5963	Havredryck m. apelsin mango	Fullkorn totalt	8	0
5963	Havredryck m. apelsin mango	Socker totalt	8	7
5966	Korv falukorv tillagad kött 58%	Folat	0	1
6169	Sikrom Nordamerikansk	Vitamin K	0	0
6169	Sikrom Nordamerikansk	Vitamin B12	3,22	35,40
6170	Påläggskaviar m. färskost	Vitamin B12	8,00	2,93
6171	Tångkaviar röd	Vitamin K	0	0
6171	Tångkaviar röd	Vitamin B12		0,00
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Summa fleromättade fettsyror	6,0	7,2
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Summa enkelomättade fettsyror	13,1	15,6
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Summa mättade fettsyror	1,5	1,8
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Stearinsyra C18:0	0,3	0,4
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,2
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Linolsyra C18:2	4,0	4,8
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Linolensyra C18:3	2,0	2,4
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Oljesyra C18:1	12,8	15,3
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,1
6172	Tångkaviar påläggskaviar	DHA (C22:6)	0,0	0,0
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Vitamin D	0,00	0,12
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Vitamin B12		0,00
6173	Lax vildfångad Sverige rå	Vitamin K	0	0
6173	Lax vildfångad Sverige rå	Vitamin A	0	5
6173	Lax vildfångad Sverige rå	Retinol	0	5
6173	Lax vildfångad Sverige rå	Vitamin B12	3,50	6,65
6174	Lax odlad Norge fjordlax rå frysvara	Retinol	0	4
6174	Lax odlad Norge fjordlax rå frysvara	Vitamin A	0	4
6174	Lax odlad Norge fjordlax rå frysvara	Vitamin B12	3,50	5,26
6225	Lax odlad Norge fjordlax rå förpackad	Vitamin A	0	4

6225	Lax odlad Norge fjordlax rå förpackad	Retinol	0	4
6225	Lax odlad Norge fjordlax rå förpackad	Vitamin B12	5,00	4,91
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Energi (kcal)	183	180
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Energi (kJ)	764	753
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Sackaros	1,3	1,3
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Disackarider	1,3	1,3
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Monosackarider	0,6	0,6
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Kolesterol	23,8	23,9
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Protein	11,6	10,8
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Kolhydrater	3,7	3,7
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Avfall (skal etc.)	20	20

6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Vatten	68,7	69,6
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Aska	1,6	1,5
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Jod	170	112
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Fosfor	166	172
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Fett	13,3	13,4
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Fibrer	1,4	1,4
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Vitamin D	0,00	0,73
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Retinol	0	1
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Zink	0,74	0,77
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Vitamin A	5	6
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Selen	15,4	14,1
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Vitamin E	0,7	0,8
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Natrium	215	208
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Magnesium	37	38
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Kalium	348	342
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Kalcium	31	26

6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Järn	1,07	1,06
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Folat	14	18
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,08
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Vitamin B12	0,30	0,45
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,7	3,7
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Niacin	2,6	1,8
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Salt	0,5	0,5
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Socker totalt	2	2
6370	Karl-Alfredsås m. yoghurt spenat (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
6370	Karl-Alfredsås m. yoghurt spenat (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,8	0,7
6370	Karl-Alfredsås m. yoghurt spenat (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,8	0,8
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
6373	Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)	Vitamin D	9,01	9,02
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Vitamin D	0,84	0,85
6375	Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)	Socker totalt		2
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,16	0,01
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,08

6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Socketer totalt	2	1
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Folat	15	69
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Salt	1,0	0,9
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,3	1,3
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,9	1,9
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,8	0,8
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	β-Karoten		27
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin E	1,9	1,9
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,8
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,8	1,9
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,6	0,6
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Disackarider	3,9	3,9
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Energi (kJ)	452	452
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Energi (kcal)	108	108
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Kolesterol	91,2	91,2

6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Aska	2,0	2,0
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Vatten	75,6	75,6
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Kolhydrater	11,1	11,1
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Protein	4,5	4,5
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Fett	4,6	4,6
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Jod	71	71
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin A	74	75
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Retinol		72
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin D	0,98	0,98
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Natrium	532	531
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,8	1,8
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Socker totalt	4	4
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Salt	1,3	1,3
6400	Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin D	0,75	0,76
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,2	4,0
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,9	5,7
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,9	1,0
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,5
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Vitamin C	12	12
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	β-Karoten	153	173
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Vitamin E	2,3	2,3

6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,12
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,1
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,5
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,3	2,2
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,7
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,6	5,5
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,8	0,9
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Monosackarider	2,2	2,2
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Disackarider	1,0	0,5
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Energi (kJ)	884	859
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Energi (kcal)	211	205



6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Kolesterol	50,9	53,2
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Aska	1,7	1,8
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Vatten	59,4	60,9
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)	6	6
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Kolhydrater	15,3	14,7
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Protein	9,5	8,7
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Fibrer	2,0	2,0
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Fett	12,1	12,0
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Fosfor	190	171
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Jod	16	17
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Selen	4,4	5,8
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Vitamin A	76	99
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Zink	1,06	1,36

6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Retinol	63	84
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,41
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Järn	0,75	0,72
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Kalcium	240	185
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Kalium	176	184
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Natrium	192	140
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Magnesium	27	25
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Niacin	0,6	0,5
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,7	2,5
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,38	0,62
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,11
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Socketer totalt	3	3
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Folat	31	31
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Fullkorn totalt	1	1
6401	Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)	Salt	0,5	0,4
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1

6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,5	1,5
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,7	2,7
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,7	1,7
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,5
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	β-Karoten		84
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,6	2,6
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Energi (kcal)	169	169
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Energi (kJ)	709	709

6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Disackarider	1,0	1,0
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Kolesterol	3,5	3,4
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Protein	6,5	6,5
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Kolhydrater	17,2	17,2
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Vatten	60,2	60,2
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Aska	1,2	1,2
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Fett	6,4	6,4
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,41
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Retinol		28
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Vitamin A	35	35
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Natrium	167	167
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,3	2,3
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Salt	0,4	0,4
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Socket totalt	3	3
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,6	0,7
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,7	3,2
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,9	1,5

6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Vitamin C	6	6
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	β-Karoten	310	313
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Vitamin E	2,9	2,8
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Tiamin	0,26	0,09
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,05
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,1
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,1
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,4
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,7	3,1
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,4
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,7	1,1
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Monosackarider	3,3	3,3
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Disackarider	0,4	0,4
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Energi (kJ)	485	487
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Energi (kcal)	116	116
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Aska	3,6	3,5
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Vatten	71,5	72,9
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Kolhydrater	7,2	6,9
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Protein	8,7	7,7
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Fibrer	4,1	3,3
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Fett	4,9	5,7
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Fosfor	147	110
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Jod	28	27
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Selen	2,8	4,3
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Vitamin A	32	32
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Zink	0,91	0,48
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Retinol	5	5
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Vitamin D	0,10	0,11
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Järn	1,93	1,49
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Kalcium	59	62
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Kalium	291	425
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Natrium	786	839
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Magnesium	65	46
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Niacin	1,5	0,9
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,9	2,2
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,23	0,12
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Folat	72	46
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Socket totalt	4	4
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Salt	2,0	2,1
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,6	1,3
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,5	2,7

6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,5	0,6
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,05
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Tiamin	0,23	0,08
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,4
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	β-Karoten	261	263
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Vitamin C	5	5
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,3
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,1
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,1
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,5	0,9
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,4
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,4	2,6
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Energi (kcal)	111	112
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Energi (kJ)	467	469
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Disackarider	0,4	0,4
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Monosackarider	2,7	2,8
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Protein	8,3	7,5
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Kolhydrater	8,0	7,8
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Vatten	72,1	73,3
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Aska	3,2	3,1
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Jod	24	23

6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Fosfor	135	104
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Fett	4,2	4,9
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Fibrer	4,2	3,5
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,09
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Retinol	4	4
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Zink	0,83	0,47
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Vitamin A	27	27
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Selen	5,5	6,7
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Magnesium	58	42
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Natrium	702	746
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Kalium	258	370
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Kalcium	55	58
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Järn	1,86	1,48
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Folat	62	41
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,21	0,11
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,7	2,1
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Niacin	1,3	0,8
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Salt	1,8	1,9
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Socker totalt	3	3
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,7	2,7
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,2	2,2
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,9	0,9
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	β-Karoten		1083
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin E	1,0	1,0

6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,4	1,3
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,1	2,1
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,6	0,6
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Disackarider	2,5	2,5
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Energi (kJ)	444	444
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Energi (kcal)	106	106
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Kolesterol	10,2	10,2
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Aska	0,9	0,9
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Vatten	79,2	79,2
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Kolhydrater	8,9	8,9
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Protein	2,8	2,8
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Fett	6,2	6,2
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Jod	7	7
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin A	152	152
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Retinol		46
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin D	0,26	0,27
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Natrium	51	51
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,3	1,3



6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Socker totalt	5	5
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Salt	0,1	0,1
6459	Köttfärsås Vivaldi nöt m. squash majs paprika rödlök ost (beräknat)	Vitamin D	0,10	0,11
6461	Chiapudding (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,8	0,9
6461	Chiapudding (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3,4	3,4
6461	Chiapudding (beräknat)	Vitamin E	0,0	0,6
6461	Chiapudding (beräknat)	Riboflavin	0,20	0,28
6461	Chiapudding (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,3
6461	Chiapudding (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6461	Chiapudding (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,8	0,9
6461	Chiapudding (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	1,0
6461	Chiapudding (beräknat)	Monosackarider	0,0	0,1
6461	Chiapudding (beräknat)	Disackarider	5,4	6,4
6461	Chiapudding (beräknat)	Sackaros	3,0	3,2
6461	Chiapudding (beräknat)	Energi (kJ)	426	466
6461	Chiapudding (beräknat)	Energi (kcal)	102	111
6461	Chiapudding (beräknat)	Aska	1,0	1,1
6461	Chiapudding (beräknat)	Vatten	77,1	74,9
6461	Chiapudding (beräknat)	Kolhydrater	9,3	11,0
6461	Chiapudding (beräknat)	Protein	3,0	3,2
6461	Chiapudding (beräknat)	Fibrer	4,9	4,9
6461	Chiapudding (beräknat)	Fett	4,8	5,0
6461	Chiapudding (beräknat)	Fosfor	118	115
6461	Chiapudding (beräknat)	Jod	7	0
6461	Chiapudding (beräknat)	Zink	0,85	0,84
6461	Chiapudding (beräknat)	Vitamin D	0,98	0,93
6461	Chiapudding (beräknat)	Järn	1,47	1,84
6461	Chiapudding (beräknat)	Kalcium	174	165
6461	Chiapudding (beräknat)	Kalium	127	128
6461	Chiapudding (beräknat)	Natrium	53	57
6461	Chiapudding (beräknat)	Vitamin B12	0,36	0,34
6461	Chiapudding (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,02
6461	Chiapudding (beräknat)	Folat	8	13
6461	Chiapudding (beräknat)	Socker totalt	5	7
6461	Chiapudding (beräknat)	Salt	0,1	0,1
6462	Korv stroganoff hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,32
6462	Korv stroganoff hemlagad (beräknat)	Folat	5	6
6463	Lasagne hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,37	0,37
6463	Lasagne hemlagad (beräknat)	Folat	10	10
6478	Öring Sverige höst rå	Vitamin B12	2,45	5,28

6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,10
17	Lättmargarin fett 38% berikad typ Becel	Retinol		760
20	Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätt & lagom	Vitamin D	7,34	20,00
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vitamin D	1,02	1,14
241	Potatis råstekt (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,25
242	Potatis kokt stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,25
274	Potatismos hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,36	0,37
278	Potatismos m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,37	0,38
317	Borsjtj rödbetssocka (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,05
450	Nässelsoppa (beräknat)	Vitamin D	0,13	0,15
453	Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin D	0,10	0,11
454	Sparris stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,48	0,49
455	Spenat fräst m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Vitamin D	0,01	0,02
457	Champinjon stekt (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,24
530	Grönsakssufflé (beräknat)	β-Karoten	118	117
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,17
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin C	4	4
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Energi (kcal)	118	118
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Energi (kJ)	494	493
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Aska	1,8	1,7
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Vatten	76,0	76,3
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Kolhydrater	6,6	6,6
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Protein	7,2	7,2
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Fibrer	1,7	1,5
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Fett	6,6	6,6
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Jod		34
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Fosfor	149	148
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Zink	0,89	0,91
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Selen	5,4	5,4
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin A	87	87
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin D	0,60	0,60
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Järn	0,85	0,59
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Kalcium	148	147
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Kalium	210	213
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Natrium	259	259
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Niacin	0,5	0,5
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,1	2,1
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Folat	32	32

530	Grönsakssufflé (beräknat)	Salt	0,6	0,6
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)		8
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Vitamin D	0,49	0,50
537	Agar torkad	Vitamin K		0
537	Agar torkad	Energi (kcal)	314	165
537	Agar torkad	Energi (kJ)	1313	691
537	Agar torkad	Aska	3,2	1,2
537	Agar torkad	Vatten	19,9	16,7
537	Agar torkad	Kolhydrater	74,3	2,6
537	Agar torkad	Protein	2,3	0,2
537	Agar torkad	Fibrer	0,0	79,0
537	Agar torkad	Jod		81
537	Agar torkad	Fosfor	14	39
537	Agar torkad	Zink	0,00	0,30
537	Agar torkad	Järn	9,00	7,30
537	Agar torkad	Kalcium	690	120
537	Agar torkad	Kalium	29	30
537	Agar torkad	Magnesium	33	39
537	Agar torkad	Natrium	4	170
537	Agar torkad	Niacin	0,0	0,1
537	Agar torkad	Niacinekvivalenter	0,4	0,1
537	Agar torkad	Vitamin B12	0,00	0,20
537	Agar torkad	Folat	0	1
537	Agar torkad	Salt	0,0	0,4
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Summa fleromättade fettsyror	1,4	0,8
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Summa enkelomättade fettsyror	0,4	0,3
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Summa mättade fettsyror	0,6	0,3
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Vitamin C	0	0
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Riboflavin	0,30	0,35
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Tiamin	1,20	0,02
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Vitamin K		0
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,2
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Linolensyra C18:3	0,4	0,1

538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Linolsyra C18:2	1,0	0,7
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Oljesyra C18:1	0,4	0,3
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Energi (kJ)	434	415
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Energi (kcal)	104	99
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Monosackarider	0,8	0,2
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Protein	13,7	15,7
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Kolhydrater	5,0	2,2
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Vatten	73,0	73,2
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Aska	1,4	1,6
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Fosfor	190	250
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Jod	2	0
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Fett	2,1	1,8
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Fibrer	4,8	5,5
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Vitamin E	0,0	0,2
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Zink	8,00	7,20
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Natrium	330	250
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Magnesium	37	42
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Kalium	128	170
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Kalcium	29	190
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Järn	0,50	0,37
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Folat	21	124
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Vitamin B6	0,08	0,10
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Vitamin B12	0,30	0,00
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Niacinekvivalenter	2,7	3,4

538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Niacin	0,4	0,8
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Salt	0,8	0,6
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Socketer totalt	1	0
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Vitamin D	0,52	0,53
598	Apelsinskal	Fosfor		21
649	Grapefruktjuice färskpressad	Summa mättade fettsyror	0,0	0,0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Summa enkelomättade fettsyror	0,0	0,0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Summa fleromättade fettsyror	0,0	0,0
649	Grapefruktjuice färskpressad	β-Karoten	48	0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Vitamin K		0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Riboflavin	0,02	0,01
649	Grapefruktjuice färskpressad	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Oljesyra C18:1	0,0	0,0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Linolsyra C18:2	0,0	0,0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Monosackarider	4,7	6,3
649	Grapefruktjuice färskpressad	Disackarider	2,5	2,0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Sackaros	2,5	2,0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Energi (kcal)	39	45
649	Grapefruktjuice färskpressad	Energi (kJ)	165	188
649	Grapefruktjuice färskpressad	Aska	0,2	0,3
649	Grapefruktjuice färskpressad	Vatten	90,0	88,7
649	Grapefruktjuice färskpressad	Kolhydrater	8,8	10,2
649	Grapefruktjuice färskpressad	Protein	0,5	0,6
649	Grapefruktjuice färskpressad	Fibrer	0,4	0,1

649	Grapefruktjuice färskpressad	Fosfor	15	12
649	Grapefruktjuice färskpressad	Zink	0,10	0,00
649	Grapefruktjuice färskpressad	Selen	0,2	1,0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Vitamin A	4	0
649	Grapefruktjuice färskpressad	Vitamin E	0,3	0,2
649	Grapefruktjuice färskpressad	Järn	0,20	0,10
649	Grapefruktjuice färskpressad	Magnesium	12	9
649	Grapefruktjuice färskpressad	Kalium	162	180
649	Grapefruktjuice färskpressad	Niacinekvivalenter	0,3	0,3
649	Grapefruktjuice färskpressad	Vitamin B6	0,02	0,03
649	Grapefruktjuice färskpressad	Folat	8	11
649	Grapefruktjuice färskpressad	Socker totalt	7	8
652	Limejuice färskpressad	Summa fleromättade fettsyror	0,0	0,0
652	Limejuice färskpressad	Summa enkelomättade fettsyror	0,0	0,0
652	Limejuice färskpressad	Summa mättade fettsyror	0,0	0,0
652	Limejuice färskpressad	Vitamin C	29	33
652	Limejuice färskpressad	Riboflavin	0,01	0,02
652	Limejuice färskpressad	Tiamin	0,02	0,03
652	Limejuice färskpressad	Vitamin K		0
652	Limejuice färskpressad	β-Karoten	6	0
652	Limejuice färskpressad	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,0
652	Limejuice färskpressad	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
652	Limejuice färskpressad	Linolsyra C18:2	0,0	0,0
652	Limejuice färskpressad	Oljesyra C18:1	0,0	0,0
652	Limejuice färskpressad	Energi (kJ)	168	167
652	Limejuice färskpressad	Sackaros	0,0	0,4
652	Limejuice färskpressad	Disackarider	0,0	0,4
652	Limejuice färskpressad	Monosackarider	0,7	1,2
652	Limejuice färskpressad	Kolhydrater	9,2	9,1
652	Limejuice färskpressad	Vatten	90,0	89,8
652	Limejuice färskpressad	Aska	0,2	0,4
652	Limejuice färskpressad	Fosfor	7	16
652	Limejuice färskpressad	Fibrer	0,1	0,2
652	Limejuice färskpressad	Vitamin E	0,1	0,2
652	Limejuice färskpressad	Vitamin A	1	0
652	Limejuice färskpressad	Kalium	109	160

652	Limejuice färskpressad	Magnesium	6	9
652	Limejuice färskpressad	Kalcium	9	16
652	Limejuice färskpressad	Järn	0,00	0,20
652	Limejuice färskpressad	Folat	8	17
652	Limejuice färskpressad	Vitamin B6	0,04	0,05
652	Limejuice färskpressad	Niacinekvivalenter	0,2	0,2
652	Limejuice färskpressad	Socker totalt	1	2
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,7	0,7
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,4	0,4
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,1
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	β-Karoten		7
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,4
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,4	0,4
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Disackarider	3,3	3,3
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Energi (kJ)	329	329
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Energi (kcal)	79	79
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Kolesterol	3,4	3,4
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Aska	0,9	0,9
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Vatten	81,2	81,2

654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Kolhydrater	13,3	13,3
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Protein	3,2	3,2
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Fett	1,3	1,3
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Jod	22	22
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Vitamin A	11	11
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Retinol		10
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Vitamin D	0,77	0,77
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Natrium	142	142
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,9	0,9
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Socker totalt	3	3
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Salt	0,4	0,4
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,2
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,6	0,6
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,2	1,2
655	Risgrynsgröt (beräknat)	β-Karoten		13
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,6
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,5	0,6
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Energi (kcal)	86	86
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Energi (kJ)	359	359
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Disackarider	3,2	3,2
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Kolesterol	5,7	5,7
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Protein	3,2	3,2
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Kolhydrater	13,3	13,3
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Vatten	80,4	80,4
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Aska	0,9	0,9
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Jod	26	26



655	Risgrynsgröt (beräknat)	Fett	2,1	2,1
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Vitamin D	0,76	0,76
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Retinol		17
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Vitamin A	18	18
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Natrium	170	170
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,9	0,9
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Salt	0,4	0,4
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Socketer totalt	3	3
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Energi (kJ)	174	199
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Energi (kcal)	42	48
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Aska	0,4	0,5
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Vatten	90,3	89,2
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Protein	0,4	1,0
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Fett	1,1	1,5
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Fosfor	26	65
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Jod	0	20
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Zink	0,09	0,08
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Vitamin A	36	0
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Retinol	36	0
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Vitamin D	1,10	1,32
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Vitamin E	1,3	0,6
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Järn	0,15	0,00
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Kalcium	120	125
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Magnesium	4	0
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Kalium	32	103
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Natrium	40	44
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Niacinekvivalenter	0,1	0,2

700	Havredryck fett 1,5% berikad	Vitamin B12	0,46	0,38
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Vitamin B6	0,13	0,00
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Folat	18	0
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Socketer totalt	3	3
700	Havredryck fett 1,5% berikad	Salt	0,1	0,1
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Energi (kcal)	195	195
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Energi (kJ)	817	818
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Disackarider	2,7	2,8
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Protein	7,4	7,5
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Kolhydrater	12,5	12,5
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vatten	64,8	64,8
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Aska	1,7	1,7
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Jod	28	28
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Fosfor	148	146
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Fett	12,8	12,8
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Fibrer	0,7	0,8
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin D	0,92	0,93
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin A	54	54
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Selen	7,0	7,0
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Natrium	425	425
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Kalium	165	165
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Magnesium	17	16
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Kalcium	77	77
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Järn	0,58	0,53
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Folat	15	15
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,10
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,3	2,2
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Niacin	0,7	0,6
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Salt	1,1	1,1
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Socketer totalt	3	3
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6,5	6,5
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,0	5,0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	2,0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	β-Karoten		95
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,5

770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,8	0,8
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,6	3,6
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,9	0,9
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,8	4,8
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,4
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,5
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Disackarider	7,5	7,5
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Energi (kJ)	1057	1058
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Energi (kcal)	253	253
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Kolesterol	62,6	62,4
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Aska	1,8	1,8
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vatten	52,3	52,3
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Kolhydrater	24,1	24,1
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Protein	6,3	6,3
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Fett	14,4	14,5
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Jod	41	41
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin A	117	117
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Retinol		110
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,66	0,68
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Natrium	547	546
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,6

770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Socker totalt	8	8
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Salt	1,4	1,4
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,0	4,0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,6	4,6
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,2	1,2
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	β-Karoten	229	229
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Tiamin	0,09	0,08
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	2,0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,4	4,4
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,9
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Monosackarider	2,6	2,6
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Disackarider	1,0	1,0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Energi (kJ)	936	936
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Energi (kcal)	224	224
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Aska	2,2	2,2
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Vatten	54,1	53,9
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Kolhydrater	23,1	23,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Protein	8,0	8,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Fibrer	2,1	2,2
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Fett	10,5	10,5
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Fosfor	154	151
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Jod	42	41
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Selen	3,5	3,5

774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Vitamin A	65	65
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Järn	0,73	0,65
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Kalcium	159	158
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Kalium	204	203
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Natrium	373	373
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Magnesium	26	24
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Niacin	1,0	0,9
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,6	2,5
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Folat	18	18
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Socker totalt	4	4
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Salt	0,9	0,9
825	Bovete hela el. krossade korn	Summa fleromättade fettsyror	0,9	0,7
825	Bovete hela el. krossade korn	Summa enkelomättade fettsyror	0,2	0,9
825	Bovete hela el. krossade korn	Summa mättade fettsyror	0,3	0,4
825	Bovete hela el. krossade korn	Tiamin	0,39	0,42
825	Bovete hela el. krossade korn	Vitamin K		7
825	Bovete hela el. krossade korn	β-Karoten	12	3
825	Bovete hela el. krossade korn	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
825	Bovete hela el. krossade korn	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,3
825	Bovete hela el. krossade korn	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
825	Bovete hela el. krossade korn	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
825	Bovete hela el. krossade korn	Linolsyra C18:2	0,8	0,7
825	Bovete hela el. krossade korn	Oljesyra C18:1	0,2	0,8
825	Bovete hela el. krossade korn	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0

825	Bovete hela el. krossade korn	Energi (kcal)	339	353
825	Bovete hela el. krossade korn	Energi (kJ)	1419	1475
825	Bovete hela el. krossade korn	Sackaros	0,2	1,1
825	Bovete hela el. krossade korn	Disackarider	0,2	1,1
825	Bovete hela el. krossade korn	Monosackarider	0,2	0,1
825	Bovete hela el. krossade korn	Protein	11,1	9,6
825	Bovete hela el. krossade korn	Kolhydrater	65,3	70,0
825	Bovete hela el. krossade korn	Vatten	14,0	12,8
825	Bovete hela el. krossade korn	Aska	1,8	1,4
825	Bovete hela el. krossade korn	Fosfor	320	260
825	Bovete hela el. krossade korn	Fett	2,0	2,5
825	Bovete hela el. krossade korn	Fibrer	5,8	3,7
825	Bovete hela el. krossade korn	Zink	2,50	1,40
825	Bovete hela el. krossade korn	Vitamin A	1	0
825	Bovete hela el. krossade korn	Selen	5,0	9,0
825	Bovete hela el. krossade korn	Magnesium	180	150
825	Bovete hela el. krossade korn	Kalium	460	390
825	Bovete hela el. krossade korn	Kalcium	18	12
825	Bovete hela el. krossade korn	Järn	3,80	1,60
825	Bovete hela el. krossade korn	Folat	40	23
825	Bovete hela el. krossade korn	Vitamin B6	0,40	0,35
825	Bovete hela el. krossade korn	Niacinekvivalenter	5,4	5,9
825	Bovete hela el. krossade korn	Niacin	3,5	4,3
825	Bovete hela el. krossade korn	Socker totalt	0	1
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Summa mättade fettsyror	0,4	0,8

826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Summa enkelomättade fettsyror	1,1	1,5
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Summa fleromättade fettsyror	1,4	2,1
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Vitamin E	0,8	0,5
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Vitamin K		0
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Tiamin	0,38	0,35
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Riboflavin	0,15	0,10
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,7
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Stearinsyra C18:0	0,0	0,1
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Oljesyra C18:1	1,0	1,5
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Linolsyra C18:2	1,3	2,0
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Monosackarider	0,0	0,2
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Disackarider	0,3	0,7
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Sackaros	0,3	0,7
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Energi (kJ)	1521	1470
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Energi (kcal)	364	351
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Aska	1,7	1,9
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vitamin D	0,97	1,01
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,03
1075	Gryta lamm m. lök tomat (beräknat)	Vitamin D	0,14	0,16
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,7	0,7
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,3	3,3
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,5	3,5

1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	β-Karoten	453	453
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,0	1,0
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,7	1,7
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,5	0,5
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,0	3,0
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Energi (kJ)	569	567
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Sackaros	0,5	0,5
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Disackarider	0,7	0,7
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Monosackarider	0,4	0,4
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Kolhydrater	2,0	2,0
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Vatten	74,8	74,9
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Aska	1,1	1,1
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Energi (kcal)	136	136
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Jod	10	10
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Fosfor	118	116
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Fett	8,0	8,0
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Fibrer	0,5	0,5
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Protein	13,7	13,6
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Vitamin D	0,13	0,14
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Zink	4,52	4,54
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Vitamin A	71	71
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Selen	4,0	4,0



1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Natrium	180	180
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Magnesium	16	16
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Kalium	159	153
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Kalcium	17	18
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Järn	2,16	2,15
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,11
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,6	5,6
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Niacin	3,1	3,1
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Vitamin C	5	3
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Folat	6	8
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Socketer totalt	1	1
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,1	5,1
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,6	5,6
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	2,0
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	β-Karoten		30
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,9
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,7	2,7
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,4	1,4
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,4	5,4
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1

1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,4
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,5
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Disackarider	0,0	0,0
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Energi (kJ)	886	886
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Kolesterol	87,6	87,5
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Energi (kcal)	212	212
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Aska	2,1	2,1
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Vatten	62,8	62,7
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Kolhydrater	0,0	0,0
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Protein	22,4	22,4
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Fett	13,6	13,7
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Jod	54	54
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin A	55	55
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Retinol		53
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin D	0,63	0,66
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Natrium	555	555
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	11,1	11,1
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Socker totalt	0	0
1080	Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)	Salt	1,4	1,4
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,6	0,6
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,4	2,4
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,2	4,2
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Vitamin E	0,7	0,7

1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) $\beta$ -Karoten		127
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Stearinsyra C18:0	0,8	0,8
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Palmitinsyra C16:0	2,1	2,1
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Linolensyra C18:3	0,2	0,2
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Linolsyra C18:2	0,4	0,4
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Oljesyra C18:1	2,2	2,2
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Energi (kJ)	586	586
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Disackarider	3,6	3,6
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Kolesterol	39,5	39,5
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Kolhydrater	8,7	8,7
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Vatten	71,8	71,8
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Aska	2,8	2,8
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Energi (kcal)	140	140
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Jod	55	55
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Fett	7,9	7,9
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Protein	8,2	8,2
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Vitamin D	0,33	0,33
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Retinol		51
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat) Vitamin A	62	62
1115	Köttfärssås nöt (beräknat) Vitamin D	0,13	0,14
1121	Köttfärssås gris (beräknat) Vitamin D	0,28	0,30

1198	Ostsufflé (beräknat)	Vitamin D	1,03	1,03
1199	Bondomelett (beräknat)	Vitamin D	1,05	1,07
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,3
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,9	0,9
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,1	2,1
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,6
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	β-Karoten	26	26
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,4
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,8	0,8
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Energi (kJ)	292	292
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Sackaros	0,3	0,3
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Disackarider	0,3	0,3
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,3
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Kolhydrater	1,6	1,5
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Vatten	85,8	85,8
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Aska	0,8	0,9
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Fosfor	72	72
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Fibrer	0,5	0,5
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Vitamin A	7	7
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Magnesium	14	14
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Kalium	72	73
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Kalcium	10	10

1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Järn	0,45	0,45
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,14
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,7	4,7
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Vitamin C	3	3
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Folat	11	11
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Socker totalt	1	1
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Vitamin A	0	4
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Retinol	0	4
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Vitamin B12	3,50	5,25
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	216	216
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Jod	157	157
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Fosfor	299	296
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Fett	13,5	13,4
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Fibrer	0,8	1,0
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Protein	17,4	17,4
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	5,17	5,21
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	25	25
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Zink	1,55	1,57
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Selen	25,4	25,4
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Natrium	1137	1137
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Magnesium	44	43
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Kalium	311	311
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Kalcium	62	62
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Järn	0,89	0,82
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,25
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Niacin	5,1	5,0

1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	8,2	8,2
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Salt	2,8	2,8
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Folat	13	13
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Socket totalt	0	0
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	2,25	2,29
1378	Påläggs-kaviar original	Summa fleromättade fettsyror	7,2	9,2
1378	Påläggs-kaviar original	Summa enkelomättade fettsyror	16,0	20,6
1378	Påläggs-kaviar original	Summa mättade fettsyror	1,7	2,2
1378	Påläggs-kaviar original	Stearinsyra C18:0	0,4	0,5
1378	Påläggs-kaviar original	Palmitinsyra C16:0	1,2	1,5
1378	Påläggs-kaviar original	Linolensyra C18:3	2,3	3,0
1378	Påläggs-kaviar original	Linolsyra C18:2	4,7	6,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Fett	7,3	7,2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Fosfor	107	106
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Jod	41	41
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Selen	16,2	15,9
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Zink	0,84	0,84
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin A	53	52
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,06
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Retinol	19	19
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Järn	1,12	1,13
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Kalcium	43	42

1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Kalium	191	189
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Magnesium	24	23
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Natrium	206	207
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin C	11	11
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,2	2,2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Niacin	1,1	1,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	1,67	1,64
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,09
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Folat	34	34
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Socketer totalt	2	2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Salt	0,5	0,5
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,3
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,1
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,1	0,1
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,16
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07

1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	β-Karoten		371
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,4
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,1
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,0
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,1	0,1
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	206	204
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Disackarider	0,2	0,2
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Kolesterol	27,9	27,4
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Monosackarider	1,1	1,1
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0



1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	EPA (C20:5)	0,1	0,1
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	2,4	2,3
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	25	24
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Aska	1,3	1,3
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Vatten	86,8	87,0
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	49	49
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Jod	39	39
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Fosfor	119	117
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Fett	0,9	0,9
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Fibrer	1,2	1,2
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Protein	7,3	7,2
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Retinol	12	11
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,02	0,02
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Vitamin A	43	43
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Zink	0,95	0,93

1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Selen	19,3	19,0
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Natrium	159	161
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Magnesium	26	25
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Kalium	179	177
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Kalcium	39	38
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Järn	1,27	1,27
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	2,01	1,97
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Niacin	1,2	1,2
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,5	2,4
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Vitamin C	11	11
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Socketer totalt	1	1
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Folat	33	33
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	0,32	0,34
1462	Gryta m. kalvhjärta grönsaker (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,40
1463	Korvkaka (beräknat)	Vitamin D	0,49	0,50
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Vitamin D	0,41	0,43

1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,37
1560	Jordnötter torkade	socker totalt		3
1562	Jordnötter rostade saltade	Vitamin K	0	0
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,7	5,7
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,6	3,7
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,7	1,7
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,4
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	β-Karoten		61
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,3	3,3
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,6	3,6
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Kolesterol	37,1	36,9
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Disackarider	13,0	13,0
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Energi (kJ)	1318	1319
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Energi (kcal)	315	315
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vatten	33,6	33,6
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Aska	1,9	1,9
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Kolhydrater	45,6	45,6

1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Protein	5,5	5,5
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Fett	11,8	11,9
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Jod	7	7
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vitamin A	108	108
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vitamin D	0,93	0,94
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Retinol		103
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Natrium	281	281
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,5	1,5
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Socketer totalt	13	13
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Salt	0,7	0,7
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,3	1,3
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,5	2,5
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,0	4,0
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	β-Karoten		44
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Vitamin E	1,0	1,0
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,5
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,3	2,3
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,4	2,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,9
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0

1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Energi (kJ)	1212	1213
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Disackarider	9,5	9,5
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Kolesterol	20,9	20,8
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Kolhydrater	46,4	46,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Aska	1,1	1,1
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Vatten	36,4	36,3
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Energi (kcal)	290	290
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Jod	24	24
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Fett	8,4	8,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Protein	5,8	5,8
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Retinol		67
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Vitamin D	0,71	0,72
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Vitamin A	71	71
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Natrium	176	176
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,8	1,8
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Socker totalt	12	12
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Energi (kJ)	1221	1222
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Disackarider	28,9	28,9
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Kolesterol	61,9	61,8
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Protein	4,3	4,3
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Kolhydrater	49,0	49,0
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Vatten	36,5	36,5

1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Aska	0,8	0,8
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Jod	8	8
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Fett	8,3	8,3
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Vitamin D	0,60	0,60
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,5
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Retinol		90
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Vitamin A	92	93
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Natrium	126	126
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,1
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Salt	0,3	0,3
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Socketer totalt	29	29
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,9	2,9
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,1	4,1
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,3	1,3
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	β-Karoten		41
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,4	2,4
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,6
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,9	2,9
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	1,0

1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Disackarider	31,4	31,4
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Energi (kJ)	1333	1334
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Energi (kcal)	319	319
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Kolesterol	66,8	66,6
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Aska	1,1	1,1
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Vatten	30,5	30,4
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Kolhydrater	53,0	53,0
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Protein	5,2	5,2
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Fett	9,1	9,1
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Jod	10	10
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Vitamin A	101	101
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Retinol		97
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,6
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Vitamin D	0,80	0,81
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Natrium	173	173
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	1,4
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Socket totalt	32	32
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Salt	0,4	0,4
		Summa enkelomättade		
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	fettsyror	7,8	7,8
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9,3	9,3
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,8	2,9
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,8	0,8
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,4	0,4
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	β-Karoten		149

1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Myristinsyra C14:0	0,9	0,9
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Palmitinsyra C16:0	5,4	5,4
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Stearinsyra C18:0	1,2	1,2
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Oljesyra C18:1	7,7	7,8
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Linolensyra C18:3	0,5	0,5
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Linolsyra C18:2	2,0	2,1
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Disackarider	15,6	15,6
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Energi (kJ)	1619	1621
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Energi (kcal)	387	387
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Kolesterol	80,4	80,0
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Aska	2,6	2,6
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Vatten	25,4	25,3
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Kolhydrater	42,9	42,9
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Protein	5,0	5,0
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Fett	21,1	21,2
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Jod	17	17
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Vitamin A	193	193
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Retinol		180
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Vitamin E	4,0	4,0
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Vitamin D	1,22	1,23
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Natrium	171	170
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat) Niacinekvivalenter	1,8	1,8



1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	socker totalt	27	27
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	salt	0,4	0,4
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,8	0,8
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	salt	0,4	0,4
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	socker totalt	5	5
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,9	2,9
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8,0	8,0
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,3
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	β-Karoten	200	200
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Vitamin C	5	4
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,5	3,5
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,4	1,4
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,6	2,6
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Disackarider	3,6	3,6
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Monosackarider	1,5	1,5
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Sackaros	1,5	1,5
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Energi (kJ)	616	616
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Energi (kcal)	147	147
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Aska	1,0	1,0
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Vatten	76,9	77,0

1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Kolhydrater	6,4	6,4
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Protein	2,6	2,6
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Fibrer	0,7	0,7
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Fett	12,3	12,3
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Fosfor	65	64
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Järn	0,23	0,23
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Zink	0,40	0,41
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Vitamin A	118	118
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Kalcium	85	85
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Kalium	150	147
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Magnesium	12	12
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Natrium	157	157
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Selen	1,5	1,5
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,7	0,7
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Folat	11	12
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Socker totalt	5	5
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Salt	0,4	0,4
		Summa enkelomättade		
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	fettsyror	5,4	2,9
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Summa mättade fettsyror	3,6	5,0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Summa fleromättade fettsyror	2,0	1,2
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,3
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	β-Karoten	470	0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Tiamin	0,05	0,00
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Myristinsyra C14:0	0,1	0,5
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Laurinsyra C12:0	0,0	1,2
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Palmitinsyra C16:0	2,7	1,0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Stearinsyra C18:0	0,5	2,0

1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Oljesyra C18:1	5,0	2,9
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Linolensyra C18:3	0,4	0,3
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Linolsyra C18:2	1,5	0,9
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Sackaros	9,7	9,7
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Disackarider	12,2	9,7
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Energi (kJ)	676	646
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Energi (kcal)	162	154
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Arakidonsyra C20:4	0,1	0,0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	EPA (C20:5)	0,5	0,0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Aska	0,2	0,2
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Vatten	72,5	72,6
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Kolhydrater	14,5	16,1
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Protein	0,9	0,6
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Fosfor	17	16
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Fett	11,0	9,6
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Jod		0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Zink	0,10	0,05
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Vitamin A	39	0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Vitamin E	0,1	0,0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Kalcium	6	0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Kalium	34	30
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Magnesium	3	0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Natrium	66	64
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Selen	1,0	0,0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Niacin	0,1	0,1
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Folat	1	0
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Socket totalt	12	10
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%	Salt	0,2	0,2
		Summa enkelomättade		
1781	Rabarberpaj (beräknat)	fettsyror	4,2	4,2
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6,6	6,6
		Summa fleromättade fettsyror		
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,8	1,8
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
1781	Rabarberpaj (beräknat)	β-Karoten		106
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,7	0,7
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,8	3,8
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,8
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,2	4,2
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Disackarider	16,7	16,7
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Energi (kJ)	1148	1149
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Energi (kcal)	274	275
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0

1781	Rabarberpaj (beräknat)	Kolesterol	26,8	26,5
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Aska	0,6	0,6
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Vatten	46,0	45,9
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Kolhydrater	34,6	34,6
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Protein	2,6	2,6
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Fett	13,3	13,4
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Jod	2	2
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin A	120	121
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Retinol		112
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,5
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin D	0,77	0,78
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Natrium	88	87
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,8	0,8
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Socker totalt	17	17
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Salt	0,2	0,2
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,7
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,6	2,1
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6,1	7,8
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,8	5,0
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Vitamin C	2	3
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Tiamin	0,03	0,04
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,03
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	β-Karoten		93
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	1,0
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,5	4,5
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,4
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,8
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,1	1,4
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,4
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,8	5,0
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1

1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Energi (kcal)	222	287
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Energi (kJ)	927	1199
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Disackarider	7,1	9,2
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Sackaros	6,8	8,8
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Monosackarider	2,6	3,4
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Kolesterol	28,5	36,5
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Protein	2,3	2,9
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Kolhydrater	25,0	32,3
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Vatten	58,5	46,2
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Aska	0,4	0,5
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Jod	3	3
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Fett	12,2	15,7
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Fosfor	33	42
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Fibrer	1,7	2,2
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Vitamin D	0,72	0,94
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,8
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Retinol		136
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Vitamin A	111	144
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Zink	0,18	0,23
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Selen	2,9	3,8
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Natrium	82	105
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Magnesium	7	8
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Kalium	64	84

1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Järn	0,24	0,32
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Kalcium	8	11
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Folat	6	8
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Vitamin B12	0,05	0,06
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,04
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,7	0,8
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Niacin	0,2	0,3
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Salt	0,2	0,3
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Socker totalt	10	13
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,7	5,7
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Summa mättade fettsyror	12,3	12,3
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,0	1,0
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	β-Karoten	110	101
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,17
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Vitamin C	4	5
1812	Cumberlandsås (beräknat)	Fosfor		16
1982	Béchamelsås m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	1,34	1,37
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Vitamin D	1,30	1,32
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	1,31	1,33
1985	Béchamelsås (beräknat)	Vitamin D	1,26	1,28
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Vitamin D	1,03	1,05

1987	Ljus sås m. grädde (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,25
1988	Ostsås (beräknat)	Vitamin D	1,11	1,13
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Summa fleromättade fettsyror	3,6	2,4
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Summa enkelomättade fettsyror	1,4	4,0
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Summa mättade fettsyror	0,7	0,6
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Vitamin C	0	0
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Riboflavin	0,24	0,12
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Tiamin	0,87	0,14
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Vitamin K	1	5
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	β-Karoten	18	16
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,4
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Linolsyra C18:2	3,5	2,1
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Linolensyra C18:3	0,0	0,3
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Oljesyra C18:1	1,3	3,9
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Energi (kcal)	165	179
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Energi (kJ)	691	749
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Sackaros	0,1	0,1
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Disackarider	1,8	0,3
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Monosackarider	0,7	0,0
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Kolesterol	0,0	3,0
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Protein	18,5	16,7
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Kolhydrater	4,3	9,0

2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Vatten	62,2	58,6
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Aska	2,5	3,2
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Järn	1,49	2,18
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Jod	4	0
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Fosfor	126	160
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Fett	7,0	7,3
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Fibrer	5,5	5,2
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Vitamin E	4,1	4,2
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Vitamin D	0,00	0,42
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Vitamin A	2	2
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Zink	0,83	1,13
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Selen	11,0	8,0
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Natrium	74	470
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Magnesium	43	57
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Kalium	240	660
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Kalcium	76	69
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Folat	48	76
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Vitamin B6	0,11	0,09
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Niacinekvivalenter	3,9	4,0
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Niacin	0,9	1,2
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Salt	0,2	1,2
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	Socker totalt	3	0
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Summa mättade fettsyror	0,7	1,0
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Summa enkelomättade fettsyror	1,4	5,0
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Summa fleromättade fettsyror	3,3	2,2



2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,1
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Vitamin K	2	8
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Tiamin	0,51	0,07
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Riboflavin	0,27	0,06
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Myristinsyra C14:0	0,0	0,1
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Laurinsyra C12:0	0,0	0,3
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,4
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Oljesyra C18:1	1,4	4,8
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Linolensyra C18:3	0,1	0,7
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Linolsyra C18:2	3,3	1,6
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Sackaros	0,1	0,0
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Energi (kJ)	705	700
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Energi (kcal)	168	167
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Aska	2,9	2,5
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Vatten	59,7	63,6
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Kolhydrater	5,5	4,8
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Protein	17,7	15,2
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Fibrer	7,4	5,3
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Fett	6,8	8,6
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Fosfor	291	200
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Jod	2	0
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Järn	3,56	2,46

2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Zink	1,94	0,90
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Vitamin E	3,2	2,8
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Kalcium	103	110
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Kalium	244	560
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Magnesium	125	78
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Natrium	271	380
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Selen	6,6	10,0
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Niacin	1,8	0,4
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Niacinekvivalenter	4,7	2,9
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Vitamin B6	0,35	0,07
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Folat	138	76
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Salt	0,7	1,0
2073	Jordnötssås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,5	2,5
2073	Jordnötssås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	12,1	12,1
2073	Jordnötssås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8,3	8,3
2073	Jordnötssås (beräknat)	Vitamin C	3	3
2073	Jordnötssås (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
2073	Jordnötssås (beräknat)	Tiamin	0,32	0,32
2073	Jordnötssås (beräknat)	β-Karoten	3	3
2073	Jordnötssås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,6	1,6
2073	Jordnötssås (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,2	2,2
2073	Jordnötssås (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
2073	Jordnötssås (beräknat)	Oljesyra C18:1	11,7	11,7
2073	Jordnötssås (beräknat)	Energi (kJ)	1175	1175
2073	Jordnötssås (beräknat)	Sackaros	5,6	5,6
2073	Jordnötssås (beräknat)	Disackarider	5,6	5,6
2073	Jordnötssås (beräknat)	Monosackarider	0,4	0,4
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Aska	1,3	1,3
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Vatten	68,0	67,8
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Kolhydrater	16,6	16,6
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Protein	5,9	5,9

2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Fibrer	1,0	1,1
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Fett	7,2	7,2
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Fosfor	131	129
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Jod	30	29
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Järn	0,88	0,81
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Vitamin A	55	55
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Vitamin D	0,77	1,34
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Vitamin E	2,2	2,2
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Kalcium	29	85
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Kalium	165	164
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Magnesium	21	20
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Natrium	233	233
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Selen	5,9	5,9
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Niacin	0,4	0,3
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,5
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Vitamin B12	0,26	0,51
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,04
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Folat	22	22
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Socketer totalt	2	2
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Salt	0,6	0,6
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,7
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,4	1,5
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,4	4,4
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,2	7,2
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	β-Karoten		290

2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,0	1,0
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,9	3,9
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,9	0,9
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	1,0
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,2	4,3
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Energi (kcal)	209	209
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Energi (kJ)	874	874
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Disackarider	1,3	1,3
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Kolesterol	70,8	70,6
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Protein	7,8	7,8
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Kolhydrater	12,3	12,3
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Vatten	62,4	62,4
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Aska	2,0	2,0
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Jod	30	30
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Fett	14,1	14,1
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,0
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Vitamin D	0,85	0,86
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Retinol		129
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Vitamin A	153	154
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Natrium	511	510

2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,3	2,3
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Salt	1,3	1,3
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Socketer totalt	2	2
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,92	0,94
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,2
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,1	1,1
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,5	2,5
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	β-Karoten		19
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,3
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,0	1,0
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1

2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Energi (kcal)	115	115
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Energi (kJ)	479	479
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Disackarider	7,8	7,8
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Kolesterol	11,6	11,6
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Protein	3,0	3,0
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Kolhydrater	16,2	16,2
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Vatten	75,8	75,8
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Aska	0,8	0,8
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Jod	20	20
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Fett	4,1	4,1
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Vitamin D	0,65	0,65
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Retinol		35
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Vitamin A	36	36
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Natrium	123	123

2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,8	0,8
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Salt	0,3	0,3
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Socketer totalt	8	8
2490	Bordsmargarin fett 70% berikad typ Becel Gold	β-Karoten		480
2490	Bordsmargarin fett 70% berikad typ Becel Gold	Retinol		760
4011	Majskrokar	Summa mättade fettsyror	0,4	0,5
4011	Majskrokar	Summa enkelomättade fettsyror	0,4	1,0
4011	Majskrokar	Summa fleromättade fettsyror	0,7	1,6
4011	Majskrokar	β-Karoten	6	28
4011	Majskrokar	Tiamin	0,00	0,04
4011	Majskrokar	Riboflavin	0,43	0,03
4011	Majskrokar	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,4
4011	Majskrokar	Stearinsyra C18:0	0,0	0,1
4011	Majskrokar	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
4011	Majskrokar	Oljesyra C18:1	0,4	1,0
4011	Majskrokar	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
4011	Majskrokar	Linolsyra C18:2	0,6	1,6
4011	Majskrokar	Monosackarider	0,3	0,2
4011	Majskrokar	Disackarider	0,0	0,5
4011	Majskrokar	Sackaros	0,0	0,5
4011	Majskrokar	Energi (kcal)	384	410
4011	Majskrokar	Energi (kJ)	1608	1716
4011	Majskrokar	Aska	2,9	0,5
4011	Majskrokar	Vatten	3,2	2,8
4011	Majskrokar	Kolhydrater	81,7	84,2
4011	Majskrokar	Protein	8,0	8,9
4011	Majskrokar	Fibrer	2,5	0,0
4011	Majskrokar	Fett	1,7	3,6
4011	Majskrokar	Fosfor	69	90
4011	Majskrokar	Zink	0,36	0,60
4011	Majskrokar	Vitamin A	1	6
4011	Majskrokar	Vitamin E	0,0	0,2
4011	Majskrokar	Järn	0,00	0,45
4011	Majskrokar	Kalium	85	140
4011	Majskrokar	Kalcium	19	7
4011	Majskrokar	Magnesium	20	26
4011	Majskrokar	Natrium	966	0
4011	Majskrokar	Selen	7,0	0,0
4011	Majskrokar	Niacin	0,0	1,2
4011	Majskrokar	Niacinekvivalenter	0,8	2,0

4011	Majskrokar	Vitamin B12	0,07	0,00
4011	Majskrokar	Vitamin B6	0,08	0,14
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Vitamin D	0,19	0,20
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,7	0,7
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,7	2,6
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,0	3,9
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,16
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Tiamin	0,08	0,08
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	β-Karoten	20	30
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Vitamin C	0	0
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,1	2,1
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,9	0,8
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,4
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,6	0,6
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,4	2,4
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Energi (kJ)	801	788
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Energi (kcal)	191	188
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Disackarider	0,8	0,6
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Kolesterol	54,9	56,0



5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Protein	9,5	9,1
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Kolhydrater	19,3	19,0
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Vatten	60,0	60,8
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Aska	1,6	1,6
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Fosfor	142	132
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Jod	39	39
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Fett	8,1	8,1
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Fibrer	1,4	1,4
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Vitamin E	0,8	0,8
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Vitamin D	0,51	0,52
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Retinol	60	70
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Vitamin A	62	73
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Selen	4,0	4,7
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Zink	0,82	0,97
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Natrium	416	390
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Kalium	70	73
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Magnesium	19	18
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Kalcium	124	97
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Järn	0,68	0,67
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Folat	14	13
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05

5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Vitamin B12	0,42	0,56
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,7	2,6
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Niacin	0,8	0,7
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Salt	1,0	1,0
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)	Socker totalt	1	1
5969	Gris sidfläsk el. stekfläsk rimmat stekt	Folat	0	0
5978	Gris färs tillagad u. salt	Folat	0	0
6341	Ostsås m. kalkon (beräknat)	Vitamin D	0,90	0,92
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,5
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,6	2,6
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,1	3,1
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	β-Karoten		213
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Vitamin C	9	9
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,8
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,6	1,6
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,3	0,3

6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,3
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,3	2,3
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Energi (kcal)	109	109
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Energi (kJ)	459	459
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Disackarider	0,1	0,1
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Monosackarider	2,9	2,9
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Kolesterol	25,4	25,4
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Protein	9,1	9,1

6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Kolhydrater	2,8	2,8
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Vatten	78,3	78,3
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Aska	1,7	1,7
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Jod	30	30
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Fosfor	109	109
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Fett	6,6	6,6
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Fibrer	1,6	1,6
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,11
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Retinol		23
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Zink	2,15	2,15
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Vitamin A	41	41
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Selen	2,2	2,2
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,2
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Magnesium	22	22
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Natrium	279	279
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Kalium	235	235

6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Kalcium	62	62
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Järn	1,07	1,07
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Folat	17	17
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,12
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,41	0,41
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,9	3,9
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Niacin	2,1	2,1
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Salt	0,7	0,7
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Socketer totalt	3	3
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,7	3,7
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,6	2,6
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,4	0,4
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Vitamin C	9	9
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	β-Karoten	35	38
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,9	1,9

6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,8
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,3	2,3
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,3
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Monosackarider	0,6	0,6
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Disackarider	1,3	1,3
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Energi (kJ)	604	604
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Energi (kcal)	144	144
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Kolesterol	25,9	25,9
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Aska	2,0	2,0
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Vatten	70,3	70,3
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Avfall (skal etc.)	13	13
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Kolhydrater	11,5	11,5
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Protein	7,6	7,6
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Fibrer	1,5	1,5
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Fett	7,2	7,2
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Fosfor	98	98
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Jod	22	22
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,5

6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Selen	1,9	1,9
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Vitamin A	38	38
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Zink	1,59	1,59
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Retinol	30	35
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,09
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Järn	0,92	0,92
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Kalcium	40	40
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Kalium	320	320
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Magnesium	24	24
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Natrium	414	414
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Niacin	2,4	2,4
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,8	3,8
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,34	0,34
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,17
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Folat	11	11
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Socker totalt	2	2
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Salt	1,0	1,0
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,9	0,9
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,5
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,5	3,5
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8,3	8,3
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	β-Karoten		95
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,3	1,3
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,1	4,1
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,3	1,3

6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,4	0,4
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,3
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,1	3,1
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Energi (kcal)	188	188
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Energi (kJ)	787	787
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Disackarider	1,4	1,4
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Kolesterol	46,2	46,2
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Protein	5,9	5,9
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Kolhydrater	10,6	10,6
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Vatten	67,2	67,2
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Aska	1,7	1,7
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Jod	6	6
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Fett	13,5	13,5
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,08
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Retinol		111
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Vitamin A	119	119
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,5
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Natrium	365	365
6379	Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,09
6379	Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)	Fullkorn totalt	2	1



	Fisk Björkeby m. ströbröd smör			
6381	persilja ugnstek (beräknat)	Vitamin B12	0,88	0,89
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,7	1,7
	Fisk m. saltorkad tomat	Summa enkelomättade		
6382	persilja vitlök (beräknat)	fettsyror	3,8	3,8
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,7	5,7
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	β-Karoten		225
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,3	3,3
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	1,0
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,7	3,8
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Energi (kcal)	231	231
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Energi (kJ)	966	967
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Disackarider	0,3	0,3
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Kolesterol	61,8	61,6
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Protein	18,2	18,2
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Kolhydrater	11,8	11,8
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Vatten	53,6	53,6
	Fisk m. saltorkad tomat			
6382	persilja vitlök (beräknat)	Aska	3,3	3,3

6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Fett	11,9	12,0
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vitamin D	1,60	1,60
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Retinol		92
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vitamin A	110	111
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vitamin E	2,4	2,4
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Natrium	705	704
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vitamin B12	0,87	0,87
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Niacinekvivalenter	6,0	6,0
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Salt	1,8	1,8
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Socketer totalt	3	3
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9,8	9,8
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,2	4,2
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,7	0,7
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,5	1,5
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	β-Karoten		95
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,5	0,5
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,5	1,5

6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,7	1,7
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,4	4,4
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,9	3,9
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,6	0,6
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Disackarider	2,7	2,7
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Energi (kJ)	924	924
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Energi (kcal)	221	221
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Kolesterol	75,8	75,8

6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Aska	1,2	1,2
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Vatten	63,3	63,3
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Kolhydrater	7,9	7,9
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Protein	11,2	11,2
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Fett	16,1	16,2
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Jod	5	5
6404	Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,08
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,3	0,3
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,9	0,9
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,8	0,7
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin C	8	8
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	β-Karoten	149	149
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin E	0,9	1,0

6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Tiamin	0,27	0,03
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,9	0,9
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,6	0,5
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Monosackarider	1,8	1,7
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Disackarider	0,6	0,6
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Sackaros	0,6	0,6
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Energi (kJ)	380	376
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Energi (kcal)	91	90

6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Aska	1,8	1,8
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vatten	76,1	76,1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Kolhydrater	9,1	8,5
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Protein	6,5	6,9
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Fibrer	4,4	4,5
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Fett	2,2	2,1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Fosfor	88	101
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Jod	21	21
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Selen	0,1	0,1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin A	17	17
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Zink	1,99	1,82
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Retinol	4	4
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,08
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Järn	0,96	0,93
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Kalcium	39	72
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Kalium	182	191

6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Natrium	421	405
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Magnesium	26	27
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,8
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,06	0,00
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,09
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Socker totalt	2	2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Folat	19	40
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Salt	1,1	1,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,2	1,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,1	1,8
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,4	0,4
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,03
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Tiamin	0,13	0,04
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,5
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	β-Karoten	147	147
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vitamin C	8	8
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,2

6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,1
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	0,7
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,3
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,1	1,8
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Energi (kcal)	102	103
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Energi (kJ)	429	430
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Sackaros	0,6	0,6
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Disackarider	0,6	0,6
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Monosackarider	1,6	1,6
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Protein	7,2	6,7
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Kolhydrater	9,1	9,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vatten	73,8	74,4
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Aska	2,1	2,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Jod	21	20
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Fosfor	107	89
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Fett	3,1	3,5
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Fibrer	4,8	4,4
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,08
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Retinol	4	4
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Zink	0,73	0,52
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vitamin A	16	16
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Selen	1,4	2,1



6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Magnesium	44	34
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Natrium	403	427
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Kalium	203	268
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Kalcium	54	55
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Järn	1,56	1,35
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,08
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,0	1,7
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Niacin	0,8	0,5
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Salt	1,0	1,1
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Folat	42	30
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Socker totalt	2	2
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,6	0,5
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,4	1,3
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,1	0,9
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Vitamin C	6	6
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	β-Karoten	319	319
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,7
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Tiamin	0,57	0,06
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,18
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,3
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
6407	Svampproteinfrässläs veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0

6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,3	1,3
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,2
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,8	0,7
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Monosackarider	3,7	3,5
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Disackarider	0,4	0,4
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Energi (kJ)	384	376
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Energi (kcal)	92	90
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Aska	3,1	3,1
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Vatten	76,3	76,4
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Kolhydrater	7,2	6,0
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Protein	7,2	8,1
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Fibrer	3,2	3,5
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Fett	3,1	2,9
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Fosfor	108	134
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Jod	29	28
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Selen	0,1	0,1
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Vitamin A	33	33
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Zink	3,52	3,18
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Retinol	5	5
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Vitamin D	0,10	0,12
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Järn	0,68	0,63
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Kalcium	29	98
6407	Svampproteinförssås veg. (beräknat)	Kalium	250	268

6407	Svampproteinfrissås veg. (beräknat)	Natrium	835	801
6407	Svampproteinfrissås veg. (beräknat)	Magnesium	30	32
6407	Svampproteinfrissås veg. (beräknat)	Niacin	1,0	1,1
6407	Svampproteinfrissås veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,2	2,5
6407	Svampproteinfrissås veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,13	0,00
6407	Svampproteinfrissås veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,14
6407	Svampproteinfrissås veg. (beräknat)	Socket totalt	4	4
6407	Svampproteinfrissås veg. (beräknat)	Folat	24	68
6407	Svampproteinfrissås veg. (beräknat)	Salt	2,1	2,0
6409	Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,04
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,9	3,9
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,6	2,6
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,8	0,8
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Vitamin C	8	8
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	β-Karoten	253	256
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,2
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Riboflavin	0,10	0,10
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	2,0
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1

6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,4	2,3
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,6	0,6
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Monosackarider	0,8	0,8
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Disackarider	1,0	0,9
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Sackaros	0,3	0,3
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Energi (kJ)	634	629
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Energi (kcal)	151	150
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Kolesterol	46,5	46,9
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Aska	1,2	1,2
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Vatten	70,0	70,3
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Kolhydrater	13,1	13,0
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Protein	5,5	5,3
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Fibrer	1,8	1,9
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Fett	8,2	8,2
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Fosfor	97	93
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Jod	29	29
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Selen	2,1	2,3
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Vitamin A	89	93
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Zink	0,59	0,64
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Retinol	68	72

6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Vitamin D	0,30	0,31
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Järn	0,75	0,74
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Kalcium	76	66
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Kalium	140	142
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Natrium	265	256
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Magnesium	20	20
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Niacin	0,5	0,5
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,5
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,21	0,25
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Folat	61	61
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Socketer totalt	2	2
6434	Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)	Salt	0,7	0,6
6436	Lasagne m. linser veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)		2
6437	Lasagne m. grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin D	0,32	0,32
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,4	5,4
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,7	1,7
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,3	3,3
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	β-Karoten		56
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Tiamin	0,10	0,09
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,07
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,1	3,1

205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,2	3,3
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,3
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Monosackarider	0,0	0,1
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Disackarider	2,1	2,1
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Energi (kJ)	1197	1200
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Energi (kcal)	286	287
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Kolesterol	15,9	15,7
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Aska	2,9	2,9
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vatten	38,0	37,7
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Kolhydrater	38,1	38,1
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Protein	6,4	6,5
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Fibrer	3,5	3,7
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Fosfor	379	373
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Fett	11,1	11,1
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Jod	45	44
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vitamin A	89	89
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Retinol		84
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vitamin D	0,88	0,89
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,1
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Kalcium	220	220

205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Järn	1,27	1,09
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Kalium	203	202
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Magnesium	40	37
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Natrium	565	564
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Selen	3,3	3,2
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Niacin	1,6	1,3
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,7	2,4
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Folat	11	11
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Socker totalt	2	2
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Salt	1,4	1,4
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,7	2,7
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,7	1,7
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,5	0,5
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Tiamin	0,14	0,10
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	β-Karoten	4	4
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,3
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,3
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,6	2,6
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Energi (kcal)	256	257
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Energi (kJ)	1072	1075
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Disackarider	0,9	0,9
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Protein	5,6	5,7

206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Kolhydrater	44,1	44,1
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Vatten	40,0	39,6
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Aska	1,6	1,6
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Fett	5,5	5,4
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Fosfor	107	99
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Fibrer	3,3	3,6
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,4
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Vitamin A	0	0
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Selen	4,9	4,8
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Natrium	460	460
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Magnesium	29	25
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Kalium	138	136
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Järn	0,99	0,75
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Kalcium	19	18
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,06
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Folat	17	15
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,2	1,5
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Niacin	1,2	0,5
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Salt	1,2	1,2
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Socket totalt	1	1
252	Lapskojs (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
252	Lapskojs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,5	1,5
252	Lapskojs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,2
252	Lapskojs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,0	2,0
252	Lapskojs (beräknat)	β-Karoten		14
252	Lapskojs (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
252	Lapskojs (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,6
252	Lapskojs (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0



252	Lapskojs (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
252	Lapskojs (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
252	Lapskojs (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
252	Lapskojs (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
252	Lapskojs (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,4	1,4
252	Lapskojs (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
252	Lapskojs (beräknat)	Energi (kcal)	110	110
252	Lapskojs (beräknat)	Energi (kJ)	461	461
252	Lapskojs (beräknat)	Disackarider	0,2	0,2
252	Lapskojs (beräknat)	Kolesterol	13,7	13,6
252	Lapskojs (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
252	Lapskojs (beräknat)	Protein	4,9	4,9
252	Lapskojs (beräknat)	Kolhydrater	12,5	12,5
252	Lapskojs (beräknat)	Vatten	75,2	75,2
252	Lapskojs (beräknat)	Aska	1,8	1,8
252	Lapskojs (beräknat)	Jod	6	6
252	Lapskojs (beräknat)	Fett	4,1	4,1
252	Lapskojs (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
252	Lapskojs (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,28
252	Lapskojs (beräknat)	Retinol		13
252	Lapskojs (beräknat)	Vitamin A	14	14
252	Lapskojs (beräknat)	Natrium	350	350
252	Lapskojs (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,1	3,1
252	Lapskojs (beräknat)	Salt	0,9	0,9
252	Lapskojs (beräknat)	Socket totalt	0	0
287	Jordärtskocka	β-Karoten	12	0
287	Jordärtskocka	Vitamin K		0
287	Jordärtskocka	Tiamin	0,07	0,08
287	Jordärtskocka	Vitamin C	6	10
287	Jordärtskocka	Riboflavin	0,06	0,04
287	Jordärtskocka	Energi (kJ)	289	280
287	Jordärtskocka	Energi (kcal)	69	67
287	Jordärtskocka	Aska	2,6	1,3
287	Jordärtskocka	Vatten	78,0	81,7
287	Jordärtskocka	Kolhydrater	12,9	12,8
287	Jordärtskocka	Protein	2,0	1,9
287	Jordärtskocka	Fibrer	4,5	1,9
287	Jordärtskocka	Fosfor	78	66
287	Jordärtskocka	Fett	0,0	0,4
287	Jordärtskocka	Jod		1
287	Jordärtskocka	Zink	0,10	0,30
287	Jordärtskocka	Vitamin A	1	0
287	Jordärtskocka	Järn	3,40	0,30
287	Jordärtskocka	Kalcium	25	14
287	Jordärtskocka	Kalium	560	610
287	Jordärtskocka	Natrium	3	1
287	Jordärtskocka	Selen	0,1	0,0
287	Jordärtskocka	Niacin	1,3	1,6
287	Jordärtskocka	Niacinekvivalenter	1,6	1,9
287	Jordärtskocka	Folat	13	20

287	Jordärtskocka	Salt	0,0	0,0
291	Pepparrot	Summa mättade fettsyror	0,1	0,0
291	Pepparrot	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,0
291	Pepparrot	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,0
291	Pepparrot	β-Karoten	20	7
291	Pepparrot	Vitamin K		0
291	Pepparrot	Tiamin	0,14	0,10
291	Pepparrot	Vitamin C	152	73
291	Pepparrot	Riboflavin	0,11	0,10
291	Pepparrot	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
291	Pepparrot	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
291	Pepparrot	Oljesyra C18:1	0,1	0,0
291	Pepparrot	Linolsyra C18:2	0,1	0,0
291	Pepparrot	Linolensyra C18:3	0,2	0,0
291	Pepparrot	Monosackarider	0,7	0,8
291	Pepparrot	Disackarider	5,9	6,5
291	Pepparrot	Sackaros	5,9	6,5
291	Pepparrot	Energi (kJ)	341	291
291	Pepparrot	Energi (kcal)	81	70
291	Pepparrot	Aska	1,8	1,6
291	Pepparrot	Vatten	75,0	77,3
291	Pepparrot	Kolhydrater	10,8	9,5
291	Pepparrot	Protein	4,5	3,1
291	Pepparrot	Fibrer	7,3	8,2
291	Pepparrot	Fosfor	120	58
291	Pepparrot	Fett	0,6	0,3
291	Pepparrot	Jod	1	0
291	Pepparrot	Zink	1,40	2,30
291	Pepparrot	Vitamin A	2	1
291	Pepparrot	Järn	1,20	1,00
291	Pepparrot	Kalcium	78	110
291	Pepparrot	Kalium	740	510
291	Pepparrot	Magnesium	43	65
291	Pepparrot	Natrium	7	1
291	Pepparrot	Selen	0,2	0,0
291	Pepparrot	Niacin	0,6	0,5
291	Pepparrot	Niacinekvivalenter	1,4	1,0
291	Pepparrot	Folat	36	99
291	Pepparrot	Vitamin B6	0,18	0,23
291	Pepparrot	Socket totalt	7	7
291	Pepparrot	Salt	0,0	0,0
293	Rädisa	Linolensyra C18:3	1,2	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Summa enkelomättade fettsyror	0,0	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Summa mättade fettsyror	0,1	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Vitamin C	1	0

393	Bambuskott konserv. u. lag	Riboflavin	0,03	0,04
393	Bambuskott konserv. u. lag	Tiamin	0,03	0,01
393	Bambuskott konserv. u. lag	Vitamin K		1
393	Bambuskott konserv. u. lag	β-Karoten	6	0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Linolsyra C18:2	0,2	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Oljesyra C18:1	0,0	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Energi (kJ)	100	101
393	Bambuskott konserv. u. lag	Protein	1,7	2,7
393	Bambuskott konserv. u. lag	Kolhydrater	3,1	1,7
393	Bambuskott konserv. u. lag	Vatten	94,0	92,8
393	Bambuskott konserv. u. lag	Fosfor	25	38
393	Bambuskott konserv. u. lag	Jod		0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Fett	0,4	0,2
393	Bambuskott konserv. u. lag	Fibrer	0,5	2,3
393	Bambuskott konserv. u. lag	Vitamin E	0,2	1,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Vitamin A	1	0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Zink	0,20	0,40
393	Bambuskott konserv. u. lag	Selen	1,0	0,0
393	Bambuskott konserv. u. lag	Natrium	7	3
393	Bambuskott konserv. u. lag	Kalium	80	77
393	Bambuskott konserv. u. lag	Kalcium	8	19
393	Bambuskott konserv. u. lag	Vitamin B6	0,10	0,02
393	Bambuskott konserv. u. lag	Niacinekvivalenter	0,4	0,6
393	Bambuskott konserv. u. lag	Salt	0,0	0,0
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Vitamin D	0,57	0,57
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,92	0,96
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,40	0,44
464	Vitkålsoppa tillagad veg. (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,10
466	Brunkål (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,03
544	Pastej veg.	Vitamin B12	0,00	0,02
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Summa enkelomättade fettsyror	0,7	0,8
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Summa fleromättade fettsyror	0,4	0,5
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Riboflavin	0,20	0,29
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,2
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Oljesyra C18:1	0,7	0,8

672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Monosackarider	0,0	0,1
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Disackarider	6,0	7,1
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Sackaros	3,3	3,5
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Energi (kJ)	252	297
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Energi (kcal)	60	71
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Aska	0,6	0,7
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad	Vatten	85,5	83,1
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Vitamin D	0,24	0,24
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,4	1,4
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4,0	4,1
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	9,5	9,6
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	15,3	15,3
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	β-Karoten		163
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,9	1,9
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	8,8	8,7
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,7	1,6
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,8	0,8
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,8	0,9
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,7	2,8
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Oljesyra C18:1	9,5	9,6
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	445	445
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	1860	1863

752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Disackarider	0,9	0,9
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Kolesterol	42,5	41,8
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Protein	4,6	4,6
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Kolhydrater	38,0	38,0
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Vatten	23,5	23,4
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Aska	1,7	1,7
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Jod	53	53
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Fett	30,3	30,4
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Vitamin E	2,8	2,8
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Vitamin D	1,72	1,74
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Retinol		249
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Vitamin A	262	263
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Natrium	600	599
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,2
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Salt	1,5	1,5
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	socker totalt	1	1
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	15,4	15,3
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	9,7	9,8
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4,1	4,2
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,4	1,4
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	β-Karoten		161
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin E	3,1	3,2
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,8	0,8
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,6	1,6

754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	8,8	8,8
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,9	1,9
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Oljesyra C18:1	9,7	9,8
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,8	2,8
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,8	0,8
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Disackarider	0,9	0,9
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	1884	1887
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	450	451
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Kolesterol	66,6	65,9
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Aska	1,2	1,2
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Vatten	23,0	22,9
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Kolhydrater	37,7	37,7
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Protein	5,4	5,4
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Fett	30,7	30,8
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Jod	30	30
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin A	276	277
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Retinol		264
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin D	1,81	1,83
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Natrium	405	404
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	1,4
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Socketer totalt	1	1
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Salt	1,0	1,0

755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,3	1,2
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3,8	3,9
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8,8	8,8
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	13,9	13,8
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,6
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	β-Karoten		146
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,7	1,7
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	8,0	7,9
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,5	1,5
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,7	0,7
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,7	0,8
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,7	2,7
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Oljesyra C18:1	8,8	8,8
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	481	482
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	2012	2015
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Disackarider	15,6	15,6
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Kolesterol	38,2	37,6
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Vatten	11,0	12,0
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Kolhydrater	69,8	61,4
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Protein	11,0	10,3
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Fibrer	3,2	9,7
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Fett	3,3	4,7

826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Fosfor	287	430
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Jod		1
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Selen	5,0	1,0
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Zink	2,00	2,70
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Järn	4,40	3,30
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Kalcium	28	16
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Kalium	350	590
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Natrium	3	2
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Magnesium	162	160
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Niacin	0,4	6,0
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Niacinekvivalenter	2,2	7,7
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Vitamin B6	0,75	0,31
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Folat	27	54
833	Korngryn ångprep. fullkorn kokt m. salt	Vitamin K	0	0
833	Korngryn ångprep. fullkorn kokt m. salt	Fullkorn totalt	100	24
836	Apelsinris (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,2	2,2
836	Apelsinris (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,9	0,9
836	Apelsinris (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,2
836	Apelsinris (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
836	Apelsinris (beräknat)	β-Karoten		28
836	Apelsinris (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
836	Apelsinris (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
836	Apelsinris (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
836	Apelsinris (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,1	1,1
836	Apelsinris (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
836	Apelsinris (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
836	Apelsinris (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
836	Apelsinris (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,8	0,8
836	Apelsinris (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
836	Apelsinris (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
836	Apelsinris (beräknat)	Disackarider	5,2	5,2
836	Apelsinris (beräknat)	Energi (kJ)	395	395
836	Apelsinris (beräknat)	Energi (kcal)	94	94



836	Apelsinris (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
836	Apelsinris (beräknat)	Kolesterol	10,2	10,2
836	Apelsinris (beräknat)	Aska	0,7	0,7
836	Apelsinris (beräknat)	Vatten	80,2	80,2
836	Apelsinris (beräknat)	Kolhydrater	12,9	12,9
836	Apelsinris (beräknat)	Protein	2,0	2,0
836	Apelsinris (beräknat)	Fett	3,7	3,7
836	Apelsinris (beräknat)	Jod	13	13
836	Apelsinris (beräknat)	Vitamin A	35	35
836	Apelsinris (beräknat)	Retinol		31
836	Apelsinris (beräknat)	Vitamin D	0,37	0,37
836	Apelsinris (beräknat)	Natrium	84	84
836	Apelsinris (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,7	0,7
836	Apelsinris (beräknat)	Socker totalt	7	7
836	Apelsinris (beräknat)	Salt	0,2	0,2
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,2
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,6	1,6
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,9	3,9
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,2
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	β-Karoten		45
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,6
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,9	1,9
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,4	1,4
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Energi (kcal)	131	131
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Energi (kJ)	550	550

838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Disackarider	7,1	7,1
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Kolesterol	17,7	17,7
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Protein	2,9	2,9
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Kolhydrater	15,7	15,7
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Vatten	74,2	74,2
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Aska	0,8	0,8
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Jod	23	23
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Fett	6,3	6,3
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Vitamin D	0,65	0,65
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Retinol		53
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Vitamin A	57	57
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Natrium	146	146
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,8	0,8
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Salt	0,4	0,4
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Socker totalt	7	7
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,3	4,3
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,4	2,4
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,6	0,6
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	β-Karoten		45
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Vitamin E	1,0	1,0
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Vitamin C	0	0

898	Gryta chili con carne (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,10
1002	Ren kött torkat	Natrium	245	1200
1043	Oxrullad nöt stekt (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,76
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Natrium	892	892
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,4	4,4
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Salt	2,2	2,2
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Socker totalt	7	7
1082	Skinksås (beräknat)	Vitamin D	1,00	1,02
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,5
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,6	1,6
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,5	1,5
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Vitamin E	0,7	0,7
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	β-Karoten		1390
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,8
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,3
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,5	1,5
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	320	320
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Disackarider	0,6	0,6
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Kolesterol	20,7	20,6

1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	3,0	3,0
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Vatten	84,1	84,1
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Aska	1,1	1,1
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	77	77
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Jod	33	33
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Fett	3,8	3,8
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Protein	7,2	7,2
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,14	0,15
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Retinol		10
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Vitamin A	147	147
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Natrium	283	283
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,0	3,0
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Salt	0,7	0,7
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Socketer totalt	2	2
1124	Nöt färs stekt tacokryddad (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,34
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin D	0,99	1,00
1261	Regnbågslax odlad rå	Vitamin K	2	2
1261	Regnbågslax odlad rå	Vitamin B12	1,08	5,41
1265	Ansjovis skarpsill konserv.	Vitamin D	0,21	14,00
1269	Lax kallrökt	Vitamin A	0	3
1269	Lax kallrökt	Retinol	0	3
1269	Lax kallrökt	Vitamin B12	8,10	4,87
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	19,26	19,30
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin A	2	3
1306	Fisk friterad (beräknat)	Retinol	2	3
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin B12	1,16	1,54
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	11,31	11,34
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	5,25	5,29
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	1,24	1,29

1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Vitamin A	7	11
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Retinol	7	11
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Vitamin B12	10,30	5,57
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Vitamin D	0,00	0,14
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Retinol	0	1
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Vitamin A	0	1
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Vitamin B12	0,50	0,32
1378	Påläggskaviar original	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1378	Påläggskaviar original	Oljesyra C18:1	15,7	20,1
1378	Påläggskaviar original	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,2
1378	Påläggskaviar original	DHA (C22:6)	0,1	0,2
1378	Påläggskaviar original	EPA (C20:5)	0,1	0,1
1378	Påläggskaviar original	Retinol	0	2
1378	Påläggskaviar original	Vitamin A	1	3
1378	Påläggskaviar original	Vitamin B12	8,00	5,33
1381	Stenbitsrom	Retinol	0	3
1381	Stenbitsrom	Vitamin A	13	16
1381	Stenbitsrom	Vitamin B12	15,00	4,01
1466	Njursauté (beräknat)	Vitamin D	0,49	0,51
1576	Valnötter	Summa mättade fettsyror	4,7	5,7
1576	Valnötter	Summa enkelomättade fettsyror	8,1	9,9
1576	Valnötter	Summa fleromättade fettsyror	37,9	46,2
1576	Valnötter	Palmitinsyra C16:0	3,4	4,1
1576	Valnötter	Stearinsyra C18:0	1,3	1,6
1576	Valnötter	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1576	Valnötter	Linolsyra C18:2	31,0	37,7
1576	Valnötter	Oljesyra C18:1	8,0	9,7
1576	Valnötter	Linolensyra C18:3	7,0	8,5
1576	Valnötter	Monosackarider	1,1	1,0
1576	Valnötter	Disackarider	2,6	1,5
1576	Valnötter	Sackaros	2,6	1,5
1576	Valnötter	Energi (kJ)	2478	2845
1576	Valnötter	Energi (kcal)	592	680
1576	Valnötter	Vatten	3,7	2,3
1576	Valnötter	Aska	3,2	1,8
1576	Valnötter	Kolhydrater	0,5	8,3
1576	Valnötter	Protein	20,7	13,8
1576	Valnötter	Fibrer	18,7	9,0
1576	Valnötter	Fett	53,2	64,8
1576	Valnötter	Niacinekvivalenter	4,5	3,4
1576	Valnötter	Socketer totalt	4	3
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,2	5,2

1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,4	3,4
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,3	1,3
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,3
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	β-Karoten		71
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,5
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,0	3,0
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,6
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,9
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,4	3,4
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Kolesterol	14,1	13,9
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Disackarider	14,0	14,0
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Energi (kJ)	912	913
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Energi (kcal)	218	219
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Vatten	56,9	56,8
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Aska	0,5	0,5
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Kolhydrater	28,4	28,4
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Protein	1,2	1,2
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Fett	10,5	10,5
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Jod	1	1

1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Vitamin A	89	89
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Vitamin D	0,57	0,58
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Retinol		83
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Natrium	114	113
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,5	0,5
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Socketer totalt	20	20
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Salt	0,3	0,3
1750	Fruktsocka pastöriserad ätf. blandad torkad frukt berikad	Järn		0,60
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,8	1,8
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,0	6,0
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,0	2,0
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,1	5,1
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,7
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Monosackarider	1,2	1,2
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Sackaros	8,9	8,9
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Disackarider	10,2	10,3
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Energi (kJ)	1112	1113
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Energi (kcal)	266	266

1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Aska	0,7	0,7
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Vatten	58,1	58,0
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Kolhydrater	14,6	14,5
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Protein	5,1	5,1
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Fibrer	0,5	0,6
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Fosfor	89	88
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Fett	20,9	20,9
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Vitamin A	224	223
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,1
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Kalcium	59	61
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Järn	0,55	0,55
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Kalium	110	109
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Magnesium	9	10
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Natrium	125	125
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	1,4



1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Socketer totalt	11	12
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Salt	0,3	0,3
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,9	1,9
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,4	1,4
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Summa mättade fettsyror	12,5	12,5
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,9	5,9
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	β-Karoten		35
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,9	1,9
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,7	5,7
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,6	0,6
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,7	1,7
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,9
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,4	5,4
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Energi (kcal)	292	292
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Energi (kJ)	1222	1223
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Disackarider	14,2	14,2
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Kolesterol	90,4	90,3
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Protein	5,5	5,5

1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Kolhydrater	20,0	20,0
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Vatten	51,8	51,8
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Aska	1,0	1,0
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Jod	10	10
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Fett	21,3	21,3
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Vitamin D	0,43	0,43
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Retinol		204
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Vitamin A	207	207
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Natrium	241	241
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,6
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Salt	0,6	0,6
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Socketer totalt	14	14
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,5	1,5
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,4	5,4
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,4	3,5
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	β-Karoten		73
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,1	3,1
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	1,1
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,4	3,5
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Energi (kcal)	241	241
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Energi (kJ)	1008	1008
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Disackarider	12,9	12,9
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Kolesterol	15,0	14,8
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Protein	1,8	1,8
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Kolhydrater	32,5	32,5
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Vatten	51,8	51,8

1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Aska	0,4	0,4
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Jod	1	1
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Fett	10,9	11,0
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin D	0,61	0,61
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,2
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Retinol		88
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin A	94	94
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Natrium	70	69
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,6	0,6
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Salt	0,2	0,2
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Socker totalt	18	18
	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	8,9	10,0
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,9	2,1
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	9,2	9,5
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,5
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,4
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Linolsyra C18:2	7,0	8,0
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Linolensyra C18:3	1,8	2,0
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Oljesyra C18:1	9,0	9,2
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1

1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Energi (kcal)	307	320
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Energi (kJ)	1284	1336
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Disackarider	19,1	18,9
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Sackaros	19,0	18,8
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Monosackarider	4,5	4,5
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Protein	4,1	3,1
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Kolhydrater	23,7	24,8
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Vatten	45,9	45,7
1934	Rågmjöl fullkorn	Summa mättade fettsyror	0,3	0,3
1934	Rågmjöl fullkorn	Summa fleromättade fettsyror	1,2	0,8
1934	Rågmjöl fullkorn	Summa enkelomättade fettsyror	0,3	0,2
1934	Rågmjöl fullkorn	Vitamin K		2
1934	Rågmjöl fullkorn	Tiamin	0,30	0,23
1934	Rågmjöl fullkorn	Riboflavin	0,13	0,10
1934	Rågmjöl fullkorn	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,3
1934	Rågmjöl fullkorn	Oljesyra C18:1	0,3	0,2
1934	Rågmjöl fullkorn	Linolensyra C18:3	0,2	0,0
1934	Rågmjöl fullkorn	Linolsyra C18:2	1,1	0,8
1934	Rågmjöl fullkorn	Monosackarider	0,5	0,9
1934	Rågmjöl fullkorn	Disackarider	1,9	1,2
1934	Rågmjöl fullkorn	Energi (kJ)	1364	1359
1934	Rågmjöl fullkorn	Sackaros	1,0	0,9
1934	Rågmjöl fullkorn	Energi (kcal)	326	325
1934	Rågmjöl fullkorn	Aska	1,5	1,5

1934	Rågmjöl fullkorn	Vatten	14,0	10,6
1934	Rågmjöl fullkorn	Protein	8,2	8,1
1934	Rågmjöl fullkorn	Kolhydrater	60,2	59,3
1934	Rågmjöl fullkorn	Fibrer	13,6	18,8
1934	Rågmjöl fullkorn	Fosfor	360	290
1934	Rågmjöl fullkorn	Fett	2,5	1,7
1934	Rågmjöl fullkorn	Jod	4	0
1934	Rågmjöl fullkorn	Zink	2,10	2,80
1934	Rågmjöl fullkorn	Vitamin E	0,8	0,9
1934	Rågmjöl fullkorn	Kalcium	35	32
1934	Rågmjöl fullkorn	Järn	3,30	2,60
1934	Rågmjöl fullkorn	Kalium	410	425
1934	Rågmjöl fullkorn	Magnesium	110	87
1934	Rågmjöl fullkorn	Natrium	5	3
1934	Rågmjöl fullkorn	Selen	1,0	3,2
1934	Rågmjöl fullkorn	Niacin	1,0	0,8
1934	Rågmjöl fullkorn	Niacinekvivalenter	2,4	2,2
1934	Rågmjöl fullkorn	Folat	56	68
1934	Rågmjöl fullkorn	Vitamin B6	0,35	0,15
1934	Rågmjöl fullkorn	Socket totalt	2	2
		Summa enkelomättade		
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	fettsyror	0,4	0,3
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Summa fleromättade fettsyror	1,1	0,9
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Summa mättade fettsyror	0,3	0,2
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Riboflavin	0,13	0,07
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Tiamin	0,40	0,28
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Vitamin K		2
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	β-Karoten	0	3
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,2
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Linolsyra C18:2	1,0	0,8
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Oljesyra C18:1	0,4	0,3
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Energi (kcal)	331	336
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Energi (kJ)	1385	1404
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Disackarider	0,5	0,7
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Monosackarider	0,2	0,5
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Kolhydrater	60,7	61,0

1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Protein	10,0	10,7
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Vatten	14,0	11,0
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Aska	1,5	1,4
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Jod	3	0
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Fett	2,5	2,0
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Fosfor	350	285
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Fibrer	11,3	13,8
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Vitamin E	1,4	0,9
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Vitamin A	0	0
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Selen	3,4	2,6
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Natrium	3	1
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Magnesium	130	98
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Kalium	380	360
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Järn	5,00	3,00
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Kalcium	35	29
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Vitamin B6	0,35	0,19
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Folat	43	41
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Niacinekvivalenter	5,7	2,4
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Niacin	4,0	0,6
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Salt	0,0	0,0
1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	Socketer totalt	1	1
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Vitamin D	1,13	1,16
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Vitamin D	1,29	1,34
1992	Sky (beräknat)	Vitamin D	0,16	0,18
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin D	0,33	0,37

1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,40
	Brunsås m. kaffebrädde			
1996	(beräknat)	Vitamin D	0,33	0,37
2035	Surimi fisk	Vitamin K	0	0
2035	Surimi fisk	Retinol	0	4
2035	Surimi fisk	Vitamin A	0	5
2035	Surimi fisk	Vitamin B12	0,19	0,37
2073	Jordnötssås (beräknat)	Kolhydrater	8,6	8,6
2073	Jordnötssås (beräknat)	Vatten	55,4	55,4
2073	Jordnötssås (beräknat)	Aska	2,1	2,1
2073	Jordnötssås (beräknat)	Järn	1,22	1,22
2073	Jordnötssås (beräknat)	Fosfor	129	129
2073	Jordnötssås (beräknat)	Fibrer	3,5	3,5
2073	Jordnötssås (beräknat)	Vitamin E	2,7	2,7
2073	Jordnötssås (beräknat)	Vitamin A	0	0
2073	Jordnötssås (beräknat)	Magnesium	56	56
2073	Jordnötssås (beräknat)	Kalium	215	216
2073	Jordnötssås (beräknat)	Kalcium	35	35
2073	Jordnötssås (beräknat)	Folat	19	19
2073	Jordnötssås (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,09
2073	Jordnötssås (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,9	4,9
2073	Jordnötssås (beräknat)	Socker totalt	6	6
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,5	0,5
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,11
2078	Löksås m. grädde (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,31
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Vitamin D	10,02	10,07
	Gratängsås m. ost hemlagad			
2163	(beräknat)	Vitamin D	0,99	1,02
	Kroppkakor el. potatispalt m.			
2165	fläsk hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,25
	Kroppkakor el. potatispalt m.			
2165	fläsk hemlagad (beräknat)	Folat	20	20
	Currysås m. lätt crème fraiche			
2173	hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,28
	Korv stroganoff mager korv			
	fett 15% grädde fett 15%			
2174	(beräknat)	Vitamin D	0,10	0,11
4011	Majskrokar	Folat	15	0
4011	Majskrokar	Socker totalt		1
4011	Majskrokar	Salt	2,4	0,0

4095	Hushållsmargarin mjölkfri fett 80% berikad typ Milda	β-Karoten		480
4095	Hushållsmargarin mjölkfri fett 80% berikad typ Milda	Retinol		760
4105	Lättmargarin fett 40% berikad typ Coop	Retinol		875
4107	Bordsmargarin fett 60% berikad typ Ica Basic	β-Karoten		540
4107	Bordsmargarin fett 60% berikad typ Ica Basic	Retinol		855
4112	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ ICA	β-Karoten		480
4112	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ ICA	Retinol		760
4134	Ägg stekt eko. (beräknat)	Vitamin D	3,54	3,57
5087	Flytande matfettsblandning fett 80% berikad typ Ica raps- och smörolja	Vitamin D	26,50	19,50
5837	Fisk m. apelsin chili ugnstekt (beräknat)	Vitamin B12	0,97	0,98
6002	Gris skinkstek tillagad u. salt	Folat	0	0
6132	Fisk Bordelaise (beräknat)	Vitamin B12	0,82	0,83
6134	Äppeljuice konc.	Socker totalt	10	52
6145	Matvete kokt m. salt	Vitamin K	0	0
6145	Matvete kokt m. salt	Fullkorn totalt	100	56
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,7	3,7
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Salt	0,9	0,9
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Socker totalt	2	2
6349	Lök stekt m. flytande matfett (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,06
6356	Cowboysoppa m. potatis köttfärs (beräknat)	Vitamin D	0,42	0,42
6356	Cowboysoppa m. potatis köttfärs (beräknat)	Folat	13	13
6357	Fransk bondsoppa m. fläsk rotfrukter (beräknat)	Folat	15	15
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8,2	8,2
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,4	3,4
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,6	0,6



6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,2	1,2
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Vitamin C	2	2
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	β-Karoten	89	89
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Tiamin	0,12	0,12
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,4	0,4
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,2	1,2
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,7	3,7
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,4	1,4
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,1	3,1
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,5	0,5
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Monosackarider	2,2	2,2
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Disackarider	0,9	0,9

6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Sackaros	0,0	0,0
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Energi (kJ)	778	778
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Energi (kcal)	186	186
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Kolesterol	84,6	84,6
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Aska	2,3	2,3
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Vatten	67,6	67,6
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Kolhydrater	3,8	3,8
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Protein	13,0	13,0
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Fibrer	0,0	0,0
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Fett	13,3	13,3
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Fosfor	189	189
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Jod	48	48
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Vitamin E	1,0	1,0

6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Selen	8,9	8,9
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Vitamin A	110	110
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Zink	0,55	0,55
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Retinol	103	103
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,1
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Vitamin A	136	136
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Retinol		128
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Vitamin D	0,30	0,30
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Natrium	86	86
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Niacinekvivalenter	7,7	7,7
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Socket totalt	7	7
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Salt	0,2	0,2
6386	Gryta fiskgryta brasiliansk fiskgryta m. kokosmjölk krossad tomat paprika (beräknat)	Avfall (skal etc.)	16	

6386	Gryta fiskgryta brasiliansk fiskgryta m. kokosmjölk krossad tomat paprika (beräknat)	Jod	48	
6386	Gryta fiskgryta brasiliansk fiskgryta m. kokosmjölk krossad tomat paprika (beräknat)	Retinol	1	2
6386	Gryta fiskgryta brasiliansk fiskgryta m. kokosmjölk krossad tomat paprika (beräknat)	Vitamin A	21	22
6386	Gryta fiskgryta brasiliansk fiskgryta m. kokosmjölk krossad tomat paprika (beräknat)	Vitamin B12	0,69	0,91
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,5
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,8	1,8
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,3	2,3
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	β-Karoten	553	552
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Vitamin C	9	5
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,1	1,1
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,5
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,3
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1

6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,7	1,7
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Energi (kcal)	113	113
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Energi (kJ)	472	470
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Sackaros	0,6	0,7
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Disackarider	0,8	0,8
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Monosackarider	0,6	0,6
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Protein	12,2	12,1
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Kolhydrater	3,0	2,9
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Vatten	75,7	75,8
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Aska	1,5	1,4
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Jod	24	24
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Fosfor	121	118
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Fett	5,1	5,1
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Fibrer	0,7	0,8
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Vitamin D	0,18	0,18
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Zink	2,36	2,41

6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Vitamin A	76	76
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Selen	4,7	4,7
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Magnesium	20	21
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Natrium	299	299
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Kalium	189	177
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Kalcium	26	28
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Järn	1,56	1,55
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Folat	8	11
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,15
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,8	4,8
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Niacin	2,6	2,6
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Salt	0,7	0,7
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Socketer totalt	1	1
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,6	3,7
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,3	1,3
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,2
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Vitamin C	6	6

6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	β-Karoten	2005	2009
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,08
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,6
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,6	1,6
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,2	1,2
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Monosackarider	1,1	1,1
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Disackarider	1,4	1,4
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Sackaros	0,8	0,8
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Energi (kJ)	520	514
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Energi (kcal)	124	123
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Kolesterol	53,4	53,5
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Aska	2,1	2,0
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Vatten	74,1	74,5
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Avfall (skal etc.)	23	23

6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Kolhydrater	3,5	3,5
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Protein	14,2	13,8
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Fibrer	0,6	0,6
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Fett	5,8	5,8
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Fosfor		172
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Jod	143	117
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Vitamin E	0,7	0,7
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Selen	19,9	19,3
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Vitamin A	244	245
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Zink	0,46	0,47
6410	Halloumi stroganoff veg. (beräknat)	Vitamin D	0,20	0,21
6411	Gryta halloumigryta m. aubergine veg. (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,05
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,4
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,2	1,2
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,4	0,3
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Riboflavin	0,10	0,11
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Tiamin	0,32	0,04
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,2
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	β-Karoten	226	226
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin C	14	14
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,2
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,3



6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,2	1,1
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Energi (kcal)	59	58
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Energi (kJ)	247	243
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Disackarider	0,2	0,2
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Monosackarider	3,0	2,9
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Protein	4,2	4,7
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Kolhydrater	4,6	3,9
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)	4	4
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Vatten	84,0	84,1
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Aska	2,7	2,7
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Jod	63	62
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Fosfor	72	86
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Fett	2,1	2,0
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Fibrer	2,4	2,6
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Zink	2,07	1,88
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin A	20	20
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Selen	0,0	0,0
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Magnesium	22	23
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Natrium	768	749
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Kalium	157	167
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Kalcium	25	62

6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Järn	0,56	0,53
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,10
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,07	0,00
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	1,6
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Niacin	0,7	0,8
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Salt	1,9	1,9
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Folat	22	46
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Socketer totalt	3	3
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,2	0,2
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,7	0,7
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,4
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin C	1	1
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	β-Karoten	2139	2139
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,5
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Tiamin	0,16	0,01
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,05
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0

6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,1
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,0
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,7	0,7
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,3
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Monosackarider	1,2	1,2
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Disackarider	1,0	1,0
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Sackaros	0,9	0,9
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Energi (kJ)	175	172
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Energi (kcal)	42	41
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Aska	1,1	1,2
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Vatten	89,5	89,6
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Kolhydrater	4,1	3,8
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Protein	2,3	2,6

6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Fibrer	1,4	1,5
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Fett	1,5	1,4
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Fosfor	38	45
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Jod	12	12
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Selen	0,1	0,1
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin A	215	215
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Zink	1,06	0,96
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Retinol	3	3
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,07
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Järn	0,19	0,18
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Kalcium	17	37
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Kalium	81	87
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Natrium	341	332
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Magnesium	10	11
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Niacin	0,3	0,4
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,7	0,8

6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,04	0,00
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Socketer totalt	2	2
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Folat	9	22
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Salt	0,9	0,8
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,2	5,1
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,1	2,1
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,8	0,6
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Vitamin C	16	16
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	β-Karoten	113	113
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,5
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Tiamin	0,57	0,02
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,19
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,8	0,8

6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,6	2,5
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,8
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,9	1,8
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,1
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,6	0,5
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Monosackarider	2,3	2,0
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Disackarider	3,8	3,8
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Sackaros	2,8	2,8
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Energi (kJ)	615	606
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Energi (kcal)	147	145
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Kolesterol	22,2	22,2
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Aska	1,0	1,1

6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Vatten	71,6	71,7
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Kolhydrater	8,5	7,2
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Protein	7,3	8,3
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Fibrer	2,8	3,2
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Fett	8,7	8,6
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Fosfor	117	145
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Jod	5	4
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Selen	0,5	0,5
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Vitamin A	76	76
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Zink	3,85	3,48
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Retinol	66	66
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Vitamin D	0,02	0,02
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Järn	0,36	0,30
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Kalcium	45	119
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Kalium	134	153
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Natrium	163	126

6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Magnesium	23	25
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Niacin	0,4	0,6
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,7	2,0
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,25	0,11
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,10
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Socketer totalt	6	6
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Folat	14	62
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Salt	0,4	0,3
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,1	1,1
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,9	0,7
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,2	1,1
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6,9	6,8
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,14
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Tiamin	0,46	0,03
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,4
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	β-Karoten	28	28
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Vitamin C	2	2
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,2
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,8
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,3	1,3
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	3,4	3,4



6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,6
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,1
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,1	1,1
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Energi (kcal)	144	142
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Energi (kJ)	602	595
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Sackaros	2,1	2,1
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Disackarider	2,4	2,4
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Monosackarider	1,9	1,7
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Protein	6,4	7,1
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,7	2,7
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,2	1,2
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,3
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vitamin C	10	10
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	β-Karoten		215
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,2
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vitamin K		6
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,3

6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,1	1,1
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Monosackarider	2,2	2,2
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Disackarider	0,7	0,7
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Energi (kJ)	433	433
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Energi (kcal)	103	103
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Kolesterol	12,3	12,3
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Aska	1,3	1,3
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vatten	78,0	78,0
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Kolhydrater	8,6	8,6
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Protein	6,1	6,1
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Fibrer	1,3	1,3
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Fett	4,7	4,7
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Fosfor	84	84
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Jod	20	20
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Selen	2,0	2,0
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vitamin A	56	56
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Zink	0,44	0,44

6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Retinol		38
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,07
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Järn	0,44	0,44
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Kalcium	62	62
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Kalium	145	145
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Natrium	224	224
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Magnesium	14	14
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Niacin	0,9	0,9
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,2	2,2
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,22	0,22
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Folat	18	18
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Socketer totalt	3	3
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Salt	0,6	0,6
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,2	1,2
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,1	2,1
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,8	5,8
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,7	10,5
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,8
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	β-Karoten		1579
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin C	1	1
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,6	1,6
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,5	5,4

6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,4	1,3
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,5	0,5
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,6	1,6
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,4
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,6	5,6
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Energi (kcal)	256	255
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Energi (kJ)	1073	1066
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Sackaros	0,9	0,9
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Disackarider	1,8	1,8
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Monosackarider	3,6	3,6
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Kolesterol	79,2	78,3
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Protein	7,7	7,7
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Kolhydrater	11,2	11,2
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vatten	58,3	58,5
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Aska	2,1	2,1
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Fosfor	139	139
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Fett	20,0	19,8
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Fibrer	1,5	1,5
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin D	0,78	0,79
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Retinol		166

6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Zink	0,70	0,70
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin A	300	298
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Selen	4,1	4,1
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Magnesium	25	25
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Natrium	338	338
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Kalium	275	275
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Kalcium	88	89
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Järn	0,86	0,86
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Folat	14	14
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,39	0,39
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,3	2,3
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Niacin	0,5	0,5
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Salt	0,8	0,8
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Socketer totalt		5
6448	Grynblandning havre råg vete korn kokt m. salt (beräknat)	Fullkorn totalt	79	37
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,3
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,1
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,4	0,7
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,3	1,9
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,3
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	β-Karoten		458

6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Vitamin C	14	12
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,3
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,9
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,3
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,1
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,4	0,6
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Energi (kcal)	27	49
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Energi (kJ)	110	203
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Sackaros	0,3	0,4
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Disackarider	0,3	0,7
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Monosackarider	2,5	3,0
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Kolesterol	0,5	8,1
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Protein	0,7	0,9
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Kolhydrater	3,2	3,9
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)		9
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Vatten	93,1	89,8
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Aska	0,7	0,9
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Jod	3	22
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Fosfor	16	23
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Fett	0,9	3,0

6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Fibrer	1,3	1,5
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,02
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Retinol		24