

- Ikryssad produkt innehåller allergenen
- ◐ Halv cirkel betyder att allergenen går att välja bort.

OBS, Sandys grova baguette kan innehålla spår av nötter

Värdena är beräknade per portion i gram

Submarine

	Vikt i gram	Energi kcal/kj	Protein i gram	Kolhydrater i gram	Fett i gram	Fett i % av energin	BM
Laxröra	350	850 / 3560	18	87	48	49	
Veg o grekisk	370	343 / 1376	23	79	5	13	
Medelhavskyckling	385	364 / 1464	24	77	5	12	
Kalkon o Spenat	355	513 / 1536	28	59	7	13	
Ostoskinka	323	504 / 2058	24	69	16	29	
Tonfiskröra	355	643 / 2631	16	50	32	46	
Skagenröra	355	621 / 2541	13	51	32	47	
Rensteksröra	365	673 / 2539	15	51	31	46	
Kyckling & curryröra	355	628 / 2538	14	53	31	46	
Kräfter m vitlök	340	788 / 2582	14	63	43	61	
Rostbiff	335	560 / 2283	22	78	9	14	

Nötter	Laktos	Gluten	Ägg
		●	●
	●	●	
	●	●	
	●	●	
		●	●
		●	●
		●	●
		●	●
	●	●	

Pastasallad

	Vikt i gram	Energi kcal/kj	Protein i gram	Kolhydrater i gram	Fett i gram	Fett i % av energin	BM
Vegetarisk	406	420 / 1757	16	74	9	19	
Skaldjursblandning	486	430 / 1769	23	67	9	19	
Kyckling	446	548 / 2293	15	62	14	22	
Kalkon	421	475 / 1990	26	61	13	24	
Rostbiff	426	461 / 1929	18	72	10	19	

Nötter	Laktos	Gluten	Ägg
		●	◐
		●	◐
		●	
		●	◐
		●	

Grönsallad

	Vikt i gram	Energi kcal/kj	Protein i gram	Kolhydrater i gram	Fett i gram	Fett i % av energin	BM
Grekisk	376	403 / 858	26	36	12	51	
Caesar (inkl dressing)	371	489 / 2046	19	59	12	22	
Tonfisk	411	222 / 926	24	14	7	27	

Nötter	Laktos	Gluten	Ägg
	●		
	●		
			◐

Wrap

	Vikt i gram	Energi kcal/kj	Protein i gram	Kolhydrater i gram	Fett i gram	Fett i % av energin	BM
Vegetarisk	340	426 / 1782	22	49	14	29	
Grekisk	330	403 / 1686	20	51	14	30	
Caesar (inkl dressing)	315	540 / 2259	21	50	17	28	
Kräfter & vitlök	330	649 / 2717	14	58	34	46	
Renstek m pepparrot	350	589 / 2464	13	60	30	45	
Tonfiskröra	350	625 / 2583	15	42	34	48	
Kyckling & curryröra	350	610 / 2520	13	58	45	66	

Nötter	Laktos	Gluten	Ägg
	●	●	◐
	●	●	
	●	●	
		●	●
		●	●
		●	●
		●	●

Varma smörgåsar

	Vikt i gram	Energi kcal/kj	Protein i gram	Kolhydrater i gram	Fett i gram	Fett i % av energin	BM
Het grek	282	389 / 1628	19	51	13	29	
Varmosmal	335	466 / 1950	21	59	14	27	
Het vegetarisk	301	619 / 2590	18	37	32	46	
Krock Monsieur	297	706 / 2954	22	31	37	46	
Thai kyckling	310	653 / 2731	33	55	16	22	

Nötter	Laktos	Gluten	Ägg
	●	●	
	●	●	
		●	
	●	●	
	●	●	

Varm pasta

	Vikt i gram	Energi kcal/kj	Protein i gram	Kolhydrater i gram	Fett i gram	Fett i % av energin	BM
Zucchniröra m kalkon	370	643 / 2656	22	86	22	31	
Lax & spenat	330	627 / 2620	19	84	23	32	
Kyckling curry	330	625 / 2617	21	85	22	31	
Rostbiff & saltorkadtomat	330	619 / 2589	19	85	22	31	

Nötter	Laktos	Gluten	Ägg
●	●	●	
	●	●	
	●	●	
	●	●	

Soppa

	Vikt i gram	Energi kcal/kj	Protein i gram	Kolhydrater i gram	Fett i gram	Fett i % av energin	BM
Tomat & basilika	200	365 / 1596	9	77	6	14	
Kyckling m gröncurry	200	572 / 2394	18	46	24	37	
Saffran & skaldjur	200	472 / 2294	16	42	17	27	
Svamp & parmesan	200	502 / 2100	9	56	20	35	

Nötter	Laktos	Gluten	Ägg
	●		
	●		
	●		