



Energiguide

Frukost	mängd	kcal
Gröt, havregryn	1 dl	65
Gröt, mannagryn	1 dl	90
Gröt, risgryn	1 dl	100
Hård brödskiva	1 st	40
Mjuk brödskiva	1 st	75
Margarin 40%	10 g	35
Margarin 80%	10 g	70
Hårdost 28-31%	1 skiva (15g)	55
Skinka 6%	1 skiva (15g)	20
Leverpastej 24%	15g	40
Makrill i tomatås	1 frp (40g)	95
Marmelad	1 port (24g)	55
Ägg	1 st	90
Kaviar	1 port (12g)	45
Cornflakes	1 dl (12g)	50
Müsli bas/frukt	1 dl	150
Havrefras/All bran	1 dl (40g)	150
Godmorgonvälling	1 dl	75

Mellanmål/dessert

Chokladpudding Jacky	1 st (120g)	145
Krämsötad	1 dl	80
Krämsötad	1 dl	15
Glass Big pack	1 dl (50g)	95
Glassbägare Sia	1 st (50g)	95
Gammaldags vaniljglass	1 dl (50g)	115
Glassbägare utan vanligt socker, Sia	1 st (50g)	85
RisiFrutti Original	1 st (175 g)	230
MannaFrutti	1 st (165 g)	250
Minifrutti	1 st (125 g)	150
Ostkaka	1 dl (100g)	170
Pannkaka	1 st (50g)	90

Kex/kakor

Digestivekex	1 st	70
Smörgåsrån	1 st	15
Mariekex	1 st	20
Skorpa sötad/osötad	1 st	45
Ballerina/singoallakaka	1 st	70
Småkaka	1 st	50
Pepparkaka	1 st	25
Saltiner, salta kex	1 st (5g)	25

Kaffebröd

Kanellängd	1 skiva (25g)	75
Sockerkaka/mjuk pepparkaka	1 skiva (35 g)	130
Vetebröd osötad	1 skiva (25g)	70
Mazarin/biskvi	1 st (55g)	250
Delicatoboll	1 st (58g)	280

Kosttillägg

Se separat lista:

"Kosttillägg
upphandlade SLL"

Mejeriprodukter	mängd	kcal
Mjölk, naturell fil/yoghurt 0,5%	1 dl	40
Mjölk, naturell fil/yoghurt 1,5%	1 dl	45
Mjölk, naturell fil/yoghurt 3%	1 dl	60
Yoggi 2% frukt/bärsmak	1 dl	85
Vaniljyoghurt 2%	1 dl	70
Gefilus yoghurt 2% bärsmak	1 dl	90
Keso 4%	1 dl	90
Kaffegrädde	1 msk	20
Vispgrädde ovispad	1 msk	60
Vispgrädde vispad	1 msk	30

Juice/saft/soppor

Blåbär/nyponsoppa	1 dl	45
Blåbär/nyponsoppa osötad	1 dl	15
Juice apelsin/äpple	1 dl	50
Lingondryck (även osötad)	1 dl	30
Citron/tropisk dryck osötad	1 dl	10
ProViva jordgubb/blåbär/nypon	1 dl	50
ProViva shots	1 st (80 ml)	45
Saft Fun light	1 dl	0
Keldasoppa svamp, sparris, kyckling, fisk	1 dl	70
Keldasoppa tomat	1 dl	55
Liva dryck lingon/äpple	1 dl	90
Liva dryck svartvinbär	1 dl	60
Varma koppen sparris, ost & broccoli, grönsakssoppa redd	2 dl	110
Varma koppen minestrone, kycklingsoppa, redd	2 dl	90
Varma koppen grönsak, klar	2 dl	45

Övriga drycker

Läsk (burk/flaska)	330 ml	130
Lättöl	1 dl	30
Vichyvatten/Kaffe/Te	-	0
O'boy (blandad med vatten)	1 port (28g)	105
Drickbuljong	1 dl	5

Frukt

Apelsin	1 st (110 g)	50
Banan	1 st (105 g)	100
Äpple/ päron	1 st (125 g)	65
Kiwi	1 st (85 g)	50
Vindruvor	100 g	75
Fruktcocktail	1 dl (100g)	85
Persikohalva, konserv	1 st	40
Jordgubbar frysta	1 dl (65g)	20
Blåbär frysta	1 dl (70g)	30

Övrigt

Kexchoklad	55 g	280
Mjölchoklad	100g	550
Smågodis	1 bit	15
Mos/sylt	1 msk	35
Honung	1 msk	70
Sockerbit	1 st	15
Strösocker	1 msk	60