

Onsdag - Lagomveckan (fasta)

Tonfisksallad

Mängd för 2 personer	Råvara	Energi per 100 g	Energi per person
150 g	Tonfisk	110 kcal	83 kcal
15 g	Majonnäs	700 kcal	53 kcal
120 g	Tomat	26 kcal	17 kcal
20g	Purjolök	27 kcal	5 kcal
80 g	Isbergsallad	14 kcal	12 kcal
80 g	Gurka	11 kcal	9 kcal
3 g	Fransk senap	93 kcal	3 kcal
			Summa per person: 182 kcal

Krämig grönsaksoppa

Mängd för 2 personer	Råvara	Energi per 100 g	Energi per person
320 g	Tomat	26 kcal	42 kcal
250 g	Paprika	26 kcal	33 kcal
170 g	Champinjoner	26 kcal	22 kcal
200 g	Lök	39 kcal	39 kcal
1 +½ st	Buljongtärning	25 kcal/förpackning	19 kcal
60 g	Färskost	321 kcal	96 kcal
			Summa per person: 251 kcal