

Torsdag - Lagomveckan

Omelett

Mängd för 2 personer	Råvara	Energi per 100 g	Energi per person
4 st (200 g)	Ägg	140 kcal	140 kcal
100 g	Getost	Ca 280 kcal	140 kcal
125 g	Körsbärstomater	25 kcal	16 kcal
1 tsk	Olivolja	900 kcal	23 kcal
50 g	Kalkon	133 kcal	34 kcal
2 msk	Vatten	0 kcal	0 kcal
			Summa per person: 353 kcal

Wasabilax

Mängd för 2 personer	Råvara	Energi per 100 g	Energi per person
200 g	Kallrökt lax	210 kcal	210 kcal
3-5 g	wasabi	109 kcal	2 kcal
30 g (2 msk)	Majonnäs	700 kcal	105 kcal
2 port	Blandad sallad	41 kcal	72 kcal
15 g (1 msk)	Sojagrädde	174 kcal	13 kcal
30 g (2 msk)	Olivolja	900 kcal	135 kcal
			Summa per person: 537 kcal

Korvstroganoff med blomkålsris

Mängd för 2 personer	Råvara	Energi per 100 g	Energi per person
600 g	Quorn	105 kcal	158 kcal
200 g	Getost	280 kcal	140 kcal
3 dl	Sojagrädde	174 kcal	130 kcal
200 g (en stor)	Lök	39 kcal	20 kcal
100 g	Champinjoner	26 kcal	6 kcal
15 g	Olivolja	900 kcal	34 kcal
Ca 460 g	Squash	17 kcal	20 kcal
50 g	Riven parmesan	449 kcal	56 kcal
3 g	Vitlök	149 kcal	1 kcal
	Blandad sallad		36 kcal
			Summa per person: 601kcal