











































































Näringsinnehåll

Produkt	Symboler	Energi kcal	Protein g	Kolhydr. g	Fett g	Protein E%	Kolhydr. E%	Fett E%	Portion g.	Laktosfri	Glutenfri
Sallad Thai, Caesar											
räkor handskalade thai	  	275	15	43	4	22	62	14	457	Ja	Ja
grillad kyckling / bacon caesar		837	54,4	21,8	59	26,1	10,4	63,5	425	Ja**	Ja**
biff thai	  	493	25,6	64,9	16,5	20,8	52,6	30	447	Ja	Ja
räkor handskalade caesar		706	30,9	20,3	55,2	17,5	11,5	70,3	380	Ja**	Ja**
Bulgur											
chèvre	  	875	25	79,4	50,2	11,4	36,3	51,6	456	Nej	Nej
grillad kyckling		898	47,9	77,9	42,8	21,3	34,4	42,9	519	Nej	Nej
Sallader Grönt, Pasta durumvete/fullkorn											
ädelost / prosciutto pasta durum	 	680	29,5	61	34,9	17,4	35,9	46,2	453	Nej	Nej
grillad kyckling / feta grönt		542	46,4	17,8	31,8	34,2	13,2	52,8	459	Nej	Ja
grillad lax / parmesan grönt		461	32,2	34,2	22,9	27,9	29,7	44,6	422	Ja	Ja
mozzarella / parmesan grönt	 	342	21	9,5	25,2	24,6	11,2	66,5	312	Nej	Ja
mozzarella / parmesan pasta durum	  	610	27,1	54,5	30,8	17,8	35,7	45,4	442	Nej	Nej
mozzarella / parmesan pasta fullkorn	  	610	27,1	54,5	30,8	17,8	35,7	45,4	442	Nej	Nej
prosciutto / mozzarella grönt		332	24,2	12,2	21,5	29,1	14,7	58,1	388	Nej	Ja
prosciutto / mozzarella pasta durum		588	29,9	54,6	26,9	20,3	37,2	41,2	457	Nej	Nej
prosciutto / mozzarella pasta fullkorn		588	29,9	54,6	26,9	20,3	37,2	41,2	457	Nej	Nej
grillad kyckling grönt	 	301	36,1	26,1	6,5	47,9	34,7	19,4	433	Ja	Ja
grillad kyckling pasta durum	  	562	41,9	69,5	12	29,8	49,5	19,2	537	Nej	Nej
grillad kyckling pasta fullkorn	  	562	41,9	69,5	12	29,8	49,5	19,2	537	Nej	Nej
rökt skinka / västerbotten grönt		342	23,3	18	19,7	26,8	21,1	52	347	Nej	Nej
rökt skinka / västerbotten pasta durum		602,5	29,2	61,4	25,2	19,4	40,8	37,7	427	Nej	Nej
rökt skinka / västerbotten pasta fullkorn		603	29,2	61,4	25,2	19,4	40,8	37,7	427	Nej	Nej
Sallad DQL, Sallad+Varmt											
feta liten DQL	  	403	22,1	41,4	17,9	21,9	41,1	39,8	310	Nej	Nej
grillad kyckling / feta liten DQL		525	39,4	42,2	23,6	30	32,1	40,5	380	Nej	Nej
prosciutto / feta liten DQL		479	28,8	41,4	23,3	24,1	34,6	43,7	337	Nej	Nej
grillad lax / kräm på feta DQL		641	38,6	53,8	32,2	24,1	33,6	45,3	425	Nej	Nej
biff / pepparrotskräm DQL		606	38,9	62,3	24,5	25,7	41,2	36,3	452	Nej	Nej
salami / mozzarella DQL	 	656	36,8	24,9	39	22,5	26,1	53,5	427	Nej	Nej
grillad kyckling / kräm på feta DQL+Va.	 	682	39,1	26,1	34,1	22,9	27,1	45	432	Nej	Nej
chèvre / gulbeta DQL+varmt	  	628	22,8	55,1	32,5	14,5	35,1	46,6	392	Nej	Nej
grillad kyckling / pesto DQL+Varmt	 	636	39	47	29	24,5	29,5	41	437	Nej	Nej
Övrigt											
sallad parmesan (liten)	 					_***	_***	_***	80	Ja	Ja
Wrap											
bulgur / feta	 	882	29,6	87,8	36	13,4	39,8	36,7	396	Nej	Nej
bulgur / grillad kyckling		732	35,8	88	25	19,6	48,1	30,7	386	Nej	Nej
grillad kyckling caesar		709	42,1	58,4	34	23,7	33	43,1	325	Nej	Nej
grillad lax / tzatziki		719	35,1	81,4	28,8	1,59	45,2	36	390	Nej	Nej
Surdegsbröd, Rågbröd, Levain											
räkor handskalade surdeg		565	22,7	73,5	18,7	16,1	52,1	29,8	313	Nej	Nej
mozzarella / kvisttomat surdeg	 	520	17,8	73,7	16,4	13,7	56,7	28,3	299	Nej	Nej
kyckling- och curryröra surdeg		656	33,4	77,3	22,9	20,4	47,1	31,4	331	Nej	Nej
prosciutto / mozzarella surdeg	 	571	23,2	70,9	20	16,2	49,6	33	271	Nej	Nej
salami / västerbotten surdeg		606	24,2	72,3	23,6	15,9	47,7	35,1	284	Nej	Nej
biff / grevé surdeg		542	31,5	73,1	12,7	23,3	53,9	21	279	Nej	Nej
prosciutto / gorgonzolakräm surdeg	 	721	24,3	84,4	32,9	13,5	46,9	41,1	283	Nej	Nej
prosciutto / parmesan rågbröd		370	14,1	41,8	15,8	15,3	45,3	38,6	188	Nej	Nej
salami / västerbotten rågbröd		341	9,5	42,2	14,7	11,1	49,4	38,7	215	Nej	Nej
grillad kyckling / club rågbröd		432	21,2	44,6	17,9	19,6	41,3	37,3	225	Nej	Nej
biff / pepparrotskräm rågbröd	 	329	13,1	45,2	10,3	15,9	55	28,3	212	Nej	Nej
grillad lax / kräm på feta rågbröd		403	16,1	43,7	18	16	43,3	40,1	217	Nej	Nej
grillad kyckling / mozzarella levain	 	543,5	34,5	63,4	16,4	25,4	46,7	27,2	296	Nej	Nej
salami / chèvre levain		580	20,7	64	26,1	14,3	44,2	40,6	268	Nej	Nej
rökt skinka / grevé levain		517	20,4	63,9	19	15,8	49,5	33,1	251	Nej	Nej
kräm på feta / gulbeta levain	 	533	15,3	71,1	20	11,5	53,3	35,1	285	Nej	Nej

* Nyckelhålmärkt tillsammans med en skiva bröd, ** Laktos- och glutenfri utan krutonger, *** Portionsstorleken klassas som för liten för att beräkna innehållets energiprocent.



GI-märkta rätter har lågt GI. Långt många fler rätter än de som är märkta är bra ur ett GI-perspektiv.



Panini nyckelhålmärker enligt Livsmedelsverkets rekommendationer. Högst 30 procent av energin kommer från fett. Mängden socker och salt är begränsad.



Fjädersymbolen betyder mindre än 20g fett. I Paninis meny finns det många rätter som innehåller lite fett. Dessa rätter är markerade med Paninis fjädersymbol.



Panini har tagit fram många rätter för dig som vill ha ett vegetariskt alternativ. Dessa rätter är markerade med Paninis vegosymbol.



Några av paninis måltider innehåller nötter och kan därför vara olämpliga för nötallergiker. Dessa rätter är markerade med Paninis nötsymbol.