Veckans näring

Vecka 45 · 2026

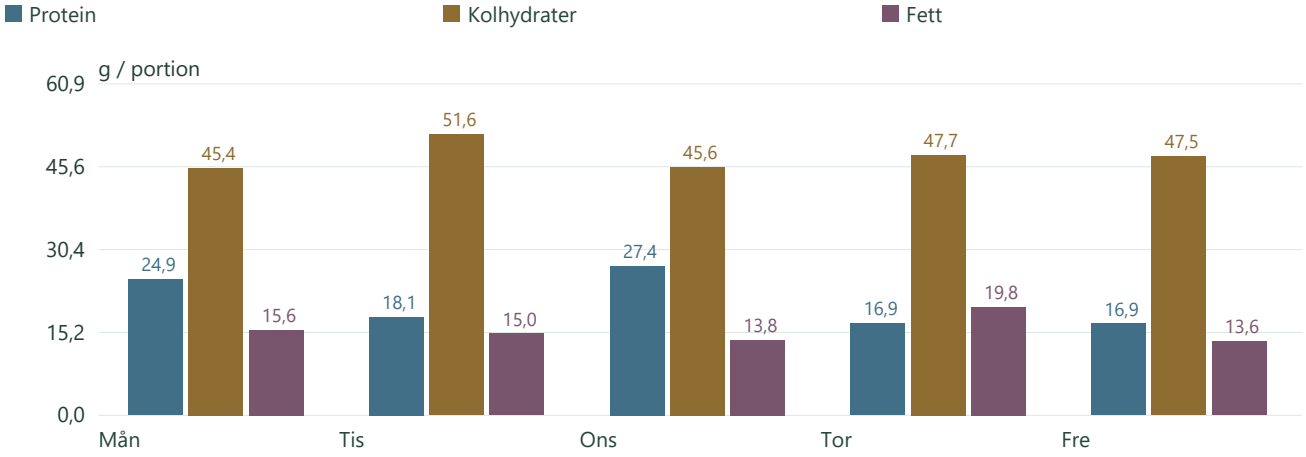
Grundmåltid med menyns tillbehör. Råkost och dryck visas separat på sidan 5.

Förskola 1–5 år · per portion · lunchreferens 30 %.

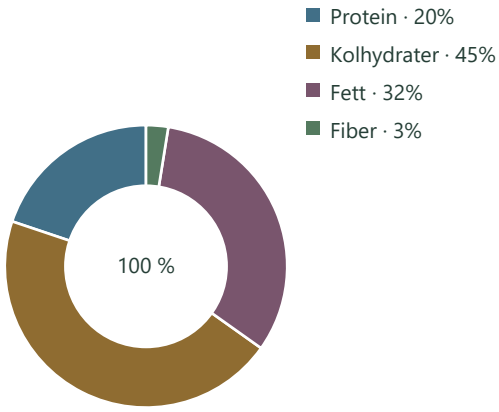
Genomsnitt per portion · 5 valda dagar

Energi	Protein	Kolhydrater	Fett	Fiber	Salt
425,1 kcal / portion	20,8 g / portion	47,6 g / portion	15,6 g / portion	5,6 g / portion	0,6 g / portion

Makronäring dag för dag · 5 valda dagar

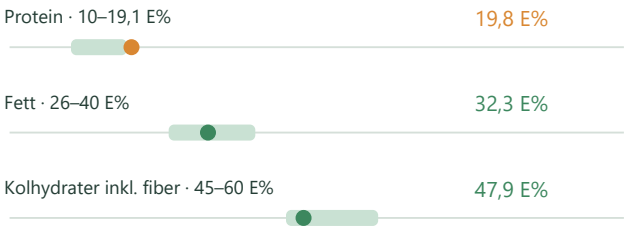


Energins fördelning



Energin mot referensintervall

Band: planeringsintervall. Punkt: måltidens E%.



Intervallen avser kosten över tid; kolhydrater inkluderar fiberenergi.

Charlottendals CATERING

Näring och referenser · 1–5 år

Vecka 45 · 2026

Grundmåltid med menyns tillbehör. Råkost och dryck visas separat på sidan 5.

Energi, protein, vitaminer och mineraler

Genomsnitt per portion. RI = rekommenderat intag. AI = tillräckligt intag.

1–5 år

Näringsämne	Per portion	Dagsreferens	% av dag	% av lunch 30%
Energi	425,1 kcal	1261,95 kcal · Energireferens	34 %	112 %
Protein	20,8 g	15,69 g · RI, viktad planprofil	133 %	443 %
Vitamin A	272,1* µg RE	320 µg RE · RI, viktat	85 %*	283 %*
Vitamin C	23,5* mg	29 mg · RI, viktat	81 %*	270 %*
Vitamin D	2,40 µg	10 µg · RI, viktat	24 %	N/A
Vitamin E	2,33* mg	7,40 mg · AI, viktat	31 %*	105 %*
Vitamin K	50,7* µg	17 µg · AI, viktat	298 %*	994 %*
Vitamin B1	0,23 mg	0,53 mg · RI, 0,1 mg/MJ	44 %	145 %
Vitamin B2	0,21 mg	0,64 mg · RI, viktat	33 %	111 %
Vitamin B3 (NE)	9,49 mg NE	8,45 mg NE · RI, 1,6 mg NE/MJ	112 %	374 %
Vitamin B6	0,60 mg	0,64 mg · RI, viktat	93 %	311 %
Vitamin B12	0,89 µg	1,58 µg · AI, viktat	56 %	188 %
Vitamin B9	90,6 µg	128 µg · RI, viktat	71 %	236 %
Kalcium	121,7 mg	590 mg · RI, viktat	21 %	69 %
Fosfor	329,9 mg	326 mg · AI, viktat	101 %	337 %
Magnesium	77,1 mg	194 mg · AI, viktat	40 %	132 %
Kalium	708,9 mg	970 mg · AI, viktat	73 %	244 %
Järn	2,13 mg	7 mg · RI, viktat	30 %	101 %
Zink	2,06 mg	5,02 mg · RI, viktat	41 %	137 %
Jod	57,4* µg	100 µg · AI, viktat	57 %*	191 %*
Selen	14,4 µg	22 µg · AI, viktat	65 %	218 %

Lunchreferens: 30% av dagen. RI/AI är inte maxgränser. N/A: ingen lunchjämförelse för D-vitamin. * = summa av kända bidrag; vissa ingrediensuppgifter saknas.

NE (niacinekvivalenter) = niacin i maten + beräknat B3-bidrag från tryptofan.

Näringsämnen samverkar

C-vitamin → Icke-hemjärn

Främjar upptaget av icke-hemjärn

D-vitamin → Kalcium

Behövs för kroppens kalciumupptag

Charlottendals CATERING

Protein, aminosyror och portioner

Vecka 45 · 2026

Beräknad aminosyreprofil med kompletterande råvarureferenser.

Valda dagars genomsnitt mot referensmönstret

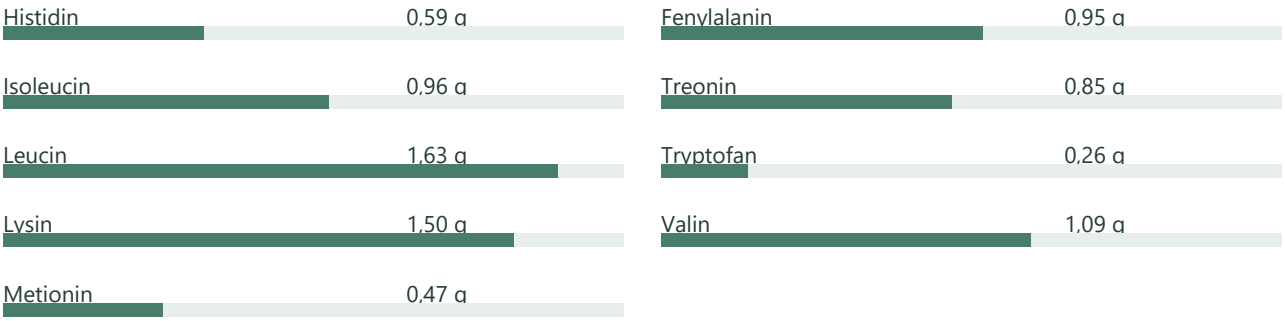
Essentiell grupp	mg/g protein	Ref. 1–5 år
Histidin	28,3	142 % · 20,0
Isoleucin	46,0	144 % · 32,0
Leucin	78,4	119 % · 66,0
Lysin	72,2	127 % · 57,0
Metionin + cystein/cystin	36,2	134 % · 27,0
Fenylalanin + tyrosin	79,5	153 % · 52,0
Treonin	41,0	132 % · 31,0
Tryptofan	12,3	145 % · 8,5
Valin	52,2	121 % · 43,0

Alla nio grupper når referensmönstret. Lägst andel: Leucin 119 %.

100 % = FAO:s referensmönster (mg/g protein). Avser sammansättning, inte upptag.

Protein och nio essentiella aminosyror

Protein totalt: 20,8 g per portion



Genomsnitt per portion · samma gramskala för de nio aminosyrorna.

Hela måltidens portionsvikt



Veckogenomsnitt 356 g

Charlottendals CATERING

Fetter och maxgränser

Vecka 45 · 2026

Grundmåltid med menyns tillbehör. Råkost och dryck visas separat på sidan 5.

Fettsyror · gram, energiprocent och fettandel

Fettsyra	g / portion	E%	% av totalt fett (g)
Mättat fett	3,655	7,58	23,5
Enkelomättat fett	7,269*	15,07*	46,7*
Fleromättat fett	3,852*	7,99*	24,7*
Omega-3	0,791*	1,64*	5,1*
Omega-6	2,443*	5,06*	15,7*
ALA	0,751*	1,56*	4,8*
EPA	0,000*	0,00*	0,0*
DPA	0,000*	0,00*	0,0*
DHA	0,040*	0,08*	0,3*

E% = andel av måltidens energi. Fettsyregrupperna överlappar och ska inte summeras.

* = summerade kända bidrag; vissa ingrediensuppgifter saknas.

Rött kött och chark

Rött kött och all chark · tillagad vikt

65,0 g / vecka

Rekommenderat max 84,6 g / vecka

77 % av max

Maxgräns, inte mål.

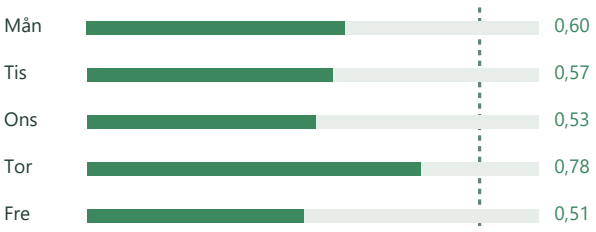
Åldersanpassat från skolriktlinjens 125 g. Beräknad förskolegräns.

Salt och planerat maxtak

Samtliga råvarors salt · genomsnitt per lunch

0,60 g salt

Planerat lunchmax 0,92 g



Planeringsandel: 30 % av dagens max. Inget mål att uppnå.

Mättat fett

Veckogenomsnitt

7,6 E%

Rekommendation: under 10 E%.

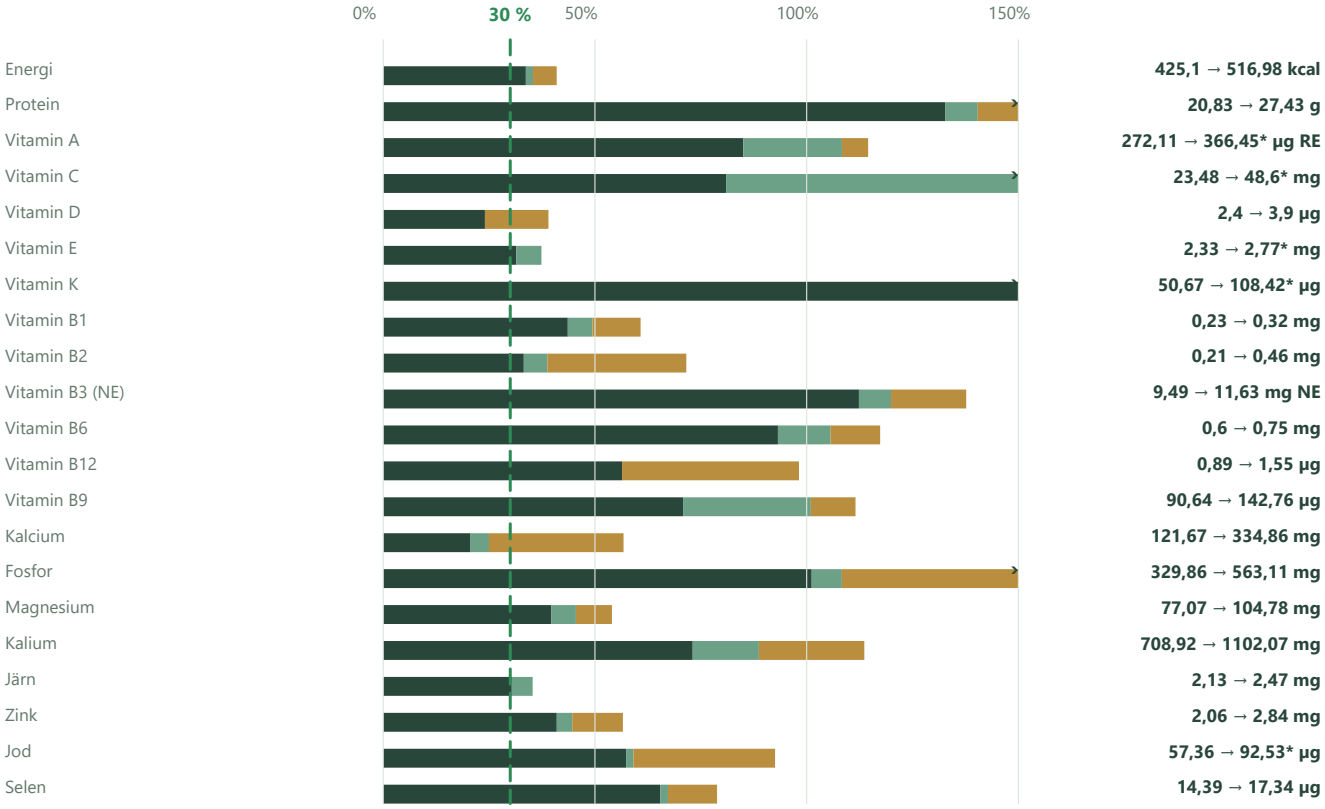
Charlottendals CATERING

Måltidens bidrag till dagsreferensen

Vecka 45 / Veckosnitt per portion - grundmåltid och valbara tillägg

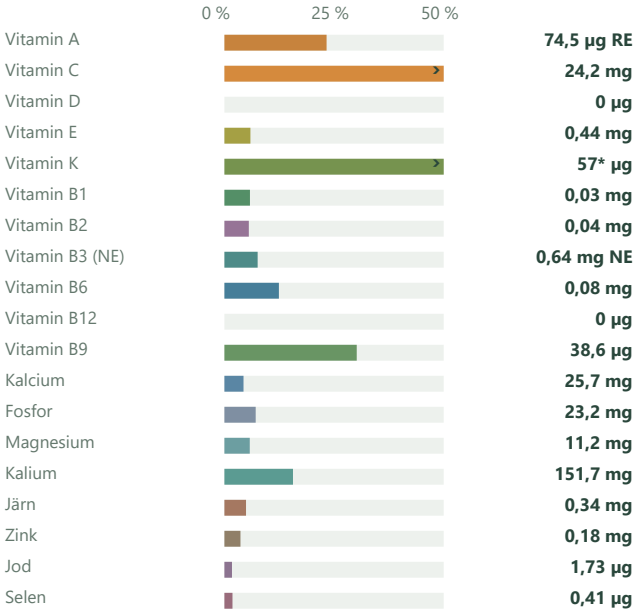
Grundmåltid · Råkost och grönsaker 60 g · Dryck 1,5 dl

Halvtransparenta delar visar tillskotten. Grön linje: 30 % av dagsreferensen. Höger: grundmåltid → kombination.



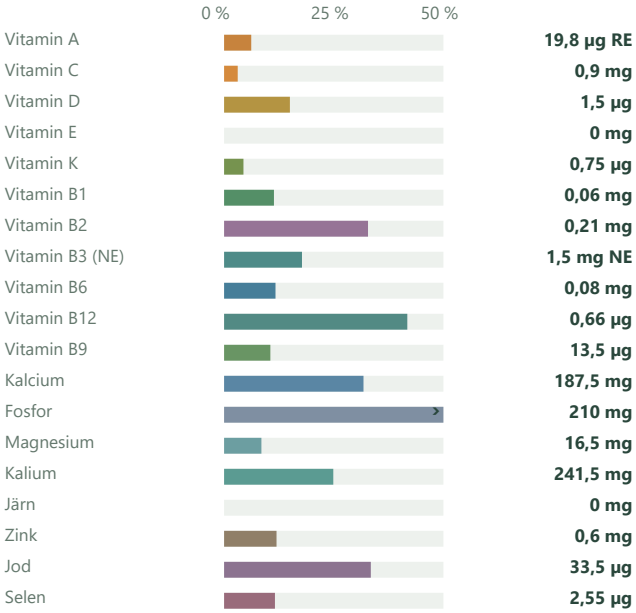
› Stapeln fortsätter över 150 %. * Endast kända bidrag där ett exakt källvärde saknas.

Råkost och grönsaker - 60 g



1,5 dl mjölk / berikad växtbaserad dryck

Dryckssiffrorna avser mjölkexemplet



Nedre grafer: samma skala 0-50 % av dagsreferensen. Egen färg per näringsämne. › = över 50 %.

Per portion: 60 g råkost och grönsaker samt 1,5 dl dryck.
Dryckssiffrorna avser mjölkexemplet.

Charlottendals CATERING