

Energi- och näringsstabeller  
– Vad innehåller maten...




Wokie Dokie®

*– Det sunda alternativet!*

# Cross Country Cooking

Wokie Dokie® lagar modern snabbmat med inspiration från hela världen. Vi är det sunda alternativet och ser till att du blir behagligt mätt på rätt sätt. Den totala upplevelsen är viktigt hos oss, därför betonar vi vikten av design och inredning.



Wokie Dokie® garanterar näringsriktiga och smakfulla rätter med råvaror av kontrollerat ursprung. Alla maträtter från Wokie Dokie® är nyckelhålmärkta  (Livsmedelsverkets symbol för fettsnål och fiberrik mat).



# Innehåll mat per 100 gram, gram

Portion	Fett	Protein	Kolh	Kcal	Kj	
Vegetarisk	0,3	3	17,5	86	361	●
Chicken	0,5	6	18	103	432	●
Beef	0,75	5,7	18,2	105	439	●
Seafood	1,1	4,6	19	116	486	●
WOK'N'ROLL Veg	2,3	8,9	52	270	1 134	●
WOK'N'ROLL Kött	2,5	14,5	50	277	1 166	●●



Alla maträtter på denna sida är nyckelhålmärkta

# Innehåll mat per portion, gram

Portion	Fett	Protein	Kolh	Kcal	Kj	
Reg Veg, 350 gr	1,0	11	61	301	1 264	●●
Large Veg, 450 gr	1,5	14,5	74	371	1 558	●●●
Reg Beef, 350 gr	2,6	20	64	366	1 536	●●●
Large Beef, 450 gr	4	30	90	523	2 198	●●●●
Reg Chicken, 350 gr	1,7	21	64	360	1 512	●●●
Large Chicken, 450 gr	2,5	31	90	515	2 163	●●●●
Reg Seafood, 350 gr	3,7	16	66	405	1 701	●●●
Large Seafood, 450 gr	5,6	24	93	577	2 423	●●●●



Alla maträtter på denna sida är nyckelhålmärkta

# Innehåll sås per portion, gram

Sås/Portion	Fett	Protein	Kolh	Kcal	Kj	
Mild sötsur, 45 gr	0,5	0,2	13	52	218	●
Bearnaise, 45 gr	23	1,5	3	101	421	●●
Terriyaki, 45 gr	0,3	1,5	17	77	324	●
Wokie Dokie sås, 45 gr	0,5	1,1	1	22	92	●
Saté, 45 gr	8	6	4	140	588	●●
Mango Jalapeno, 45 gr	0,2	0,5	12	52	218	●
Ginger Spicy, 45 gr	0,2	0,5	12	52	218	●
Sweet & Sour, 45 gr	0	0	22	96	403	●
Curry Mango, 45 gr	0,7	0,5	14	72	302	●
Thai Style, 45 gr	0,5	0,2	14	52	218	●
Sambal, 45 gr	0,5	0	20	70	294	●
American BBQ, 45 gr	1	0,5	18	90	390	●●
Thai Chili, 45 gr	4	0,5	3	90	390	●●
Tandori Curry, 45 gr	0,7	0,5	14	72	302	●
Asli Polynesian, 45 gr	0,5	0,2	14	52	218	●



Livsmedelsverkets symbol för fettsnål och fiberrik mat.

[www.wokiedokie.com](http://www.wokiedokie.com)