



tid att umgås

Energitabell

På Jensens Bøfhus arbetar vi varje dag för att hitta de bästa ingredienserna för våra gäster. I tabellen kan du se en vägledande översikt över energiinnehållet i våra produkter. Observera att tabellen är baserad på genomsnittsvikten för våra produkter och portionsstorlekar och därför anger det genomsnittliga energiinnehållet. Vi uppdaterar tabellen regelbundet när det finns förändringar från våra leverantörer.

Energitabell

JENSENS BØFHUS



Förrätter	KJ	Kcal	%RI
Snackkorg 6 stk med dipp	3348	804	40%
Snackkorg 12 stk med dipp	6819	1638	81%
Nachos cheddar med dipp	4276	1024	51%
Nachos kyckling med dipp	4828	1156	57%
Bröd med smör	711	171	8%
Räkcocktail med bröd och smör	1280	305	15%
Vitlöksbröd 1 stk	911	217	11%
Vitlöksbröd med ost 1 stk	1390	331	17%
Bruschetta 1 stk	953	227	11%
Bruschetta med ost 1 stk	1432	341	17%
Toast Skagen	920	220	11%
Tasty snack ribs	1451	347	17%

BBQ & kyckling	KJ	Kcal	%RI
Grillad kycklingfilé, 1 stk utan tillbehör	663	158	8%
Fläskfilé 170 g, utan tillbehör	1076	253	13%
Fläskfilé 230 g, utan tillbehör	1497	352	18%
Spareribs 400 g, utan tillbehör	2536	612	30%
Refill spareribs 200 g, utan tillbehör	1280	306	15%

Biffar	KJ	Kcal	%RI
Rumpsteak 170 g, utan tillbehör	876	206	10%
Rumpsteak 230 g, utan tillbehör	1185	278	14%
Striploin 190 g, utan tillbehör	929	222	11%
Stripsteak 300 g, utan tillbehör	2916	687	35%
Oxfile 190 g, utan tillbehör	899	213	11%
Oxfile 250 g, utan tillbehör	1183	280	14%
Ribeye 280 g, utan tillbehör	2302	540	27%
Nötfärsbiff 1 stk, utan tillbehör	1687	405	20%
Laxfile 1 stk, utan tillbehör	1350	322	16%

Burgare	KJ	Kcal	%RI
Herrgårds-burgare	5237	1252	62%
Klassisk burgare	4572	1095	54%
Kycklingburgare	3437	822	41%
Vegetarisk burgare	3708	886	44%
VegMex burger	3408	813	41%
Beastburger	5404	1293	65%
Vegansk burger	2796	667	33%

Tillbehör	KJ	Kcal	%RI
Stuvad spenat	724	173	9%
Smörbakad majskolv	656	157	8%
Beer battered lökringar	652	156	8%
Coleslaw	635	152	8%

Energitabell

JENSENS BØFHUS



Sås, smör & dipp

	KJ	Kcal	%RI
Favoritsås	473	113	6%
Whiskysås	512	123	6%
Pepparsås	311	74	4%
Bearnaisesås	1178	281	14%
Crème fraiche med gräslök	746	181	9%
Vanligt smör	304	74	4%
Örtsmör	528	128	6%
Vitlökssmör	288	70	3%
Ketchup	187	45	2%
Majonnäs	1493	357	18%
BBQ-sås	165	40	2%
Guacamole	335	80	4%
Salsa	73	18	1%
Hvitlöksdipp	811	194	10%
Remoulad	848	202	10%

Potatis

	KJ	Kcal	%RI
Tjocka fries	878	210	10%
Råstekt potatis	855	203	10%
Potatisgratäng	1416	340	17%
Bakad potatis	1167	279	14%

Barn rätter

	KJ	Kcal	%RI
Köttbullar med gurkstavar, tjocka fries, ketchup och majonnäs	3862	925	46%
Nuggets med gurkstavar, tjocka fries, ketchup och majonnäs	3639	869	43%
Kycklingfilé med gurkstavar, tjocka fries, ketchup och majonnäs	3266	781	39%
Spareribs med gurkstavar, tjocka fries, ketchup och majonnäs	3883	929	46%
Burgare med gurkstavar, tjocka fries, ketchup och majonnäs	4912	1175	58%
Rumpsteak med gurkstavar, tjocka fries, ketchup och majonnäs	2227	529	27%
Pasta	744	176	9%

Energitabell

JENSENS BØFHUS



Desserter	KJ	Kcal	%RI
Cheesecake med passionsfruktpuré	1667	405	20%
Queens Delight med mjukglass och topping	3678	878	44%
Belgisk chokladkaka med mjukglass och topping	2147	514	26%
Banasplit med mjukglass och topping	2145	511	26%
1 portion mjukglass utan topping	775	185	9%

Varma drycker	KJ	Kcal	%RI
Irish Coffee 2 cl whisky	797	191	9%
Irish Coffee 4 cl whisky	983	235	12%
*Alkoholritt alternativ finns			

Drycker	KJ	Kcal	%RI
Pepsi liten	450	105	5%
Pepsi mellan	900	210	11%
Pepsi stor	1350	315	16%
Zingo liten	460	108	5%
Zingo mellan	920	215	11%
Zingo stor	1380	323	16%
Pepsi Max stor	11	2	0%
7UP Free stor	38	8	0%
Brämhults Apelsinjuice liten	534	129	6%
Brämhults Apelsinjuice mellan	890	215	11%
Brämhults Apelsinjuice stor	1335	323	16%
Brämhults Äpplemust liten	534	129	6%
Brämhults Äpplemust mellan	890	215	11%
Brämhults Äpplemust stor	1335	323	16%
Äppeljuice till barn 25 cl	495	118	6%

Energitabell

JENSENS BØFHUS



Öl	KJ	Kcal	%RI
Carlsberg Hof liten	600	144	7%
Carlsberg Hof mellan	900	216	11%
Carlsberg Hof stor	1125	270	14%
Carlsberg Export liten	668	160	8%
Carlsberg Export mellan	835	200	10%
Carlsberg Export stor	1253	300	15%
Carlsberg - ekologisk Non Alcoholic	274	66	3%
Somersby Cloudy Pear fl.	728	171	9%
Somersby non alcoholic fl.	420	98	5%
Brooklyn Defender IPA liten	776	184	9%
Brooklyn Defender IPA mellan	1164	276	14%
Brooklyn Defender IPA stor	1455	345	17%

	KJ	Kcal	%RI
Eriksberg Karaktär liten	812	196	10%
Eriksberg Karaktär mellan	1218	294	15%
Eriksberg Karaktär stor	1523	368	18%
Staropramen liten	820	196	10%
Staropramen mellan	1230	294	15%
Staropramen stor	1538	368	18%
Kronenbourg 1664 Blanc fl.	551	132	7%