

Maträtt	Ingredienser (rek. dekl.)	Per 100 gram									
		Energi, KJ	Energi, kcal	Fett (g)	varav mättat fett (g)	Kolhydr ater (g)	varav socker- arter (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Salt (g)	
Asiatisk kycklingwok, 400 gram	Råris, kyckling (22%), kokosmjölk (maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), morot,zucchini, broccoli, lök, minimajs, solrosfrö, CREME FRAICHE, rapsolja,risstärkelse, tomatpuré, kycklingfond (vatten, kyckling, salt), salt,vitlök, potatis- och majsstärkelse, kryddor (curry(bockhornsklöver,cayennepeppar, fänkålsfrö, gurkmeja, koriander, peppar, spiskummin),chili, koriander, ingefära, chilimix (chili, spiskummin, salt, vitlök,oregano)), paprika, persilja, citronsaft, bambu-och citrusfiber,rismjöl.	429	103	3,7	1,5	9,8	1,3	1,5	7,2	0,72	
Chicken red curry, 370 gram	Råris, kyckling (18%), kokosmjölk (maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), grilladpaprika, morot, SOJABÖNOR, minimajs, FISKSÅS (vatten, ANSJOVIS (SprattusSprattus), salt, socker), tomatpuré, ingefära, rapsolja, kycklingfond(vatten, kyckling, salt), risstärkelse, citrongräs, koriander,vitvinsvinäger, potatis- och majsstärkelse, vitlök, chili, bambu-ochcitrusfiber, rismjöl, salt, thaibasilika, galangal, citronsaft, färgämne(beta-karoten).	498	119	3,9	2,3	13	3	1,6	7	0,94	
Laxburgare, 370 gram	LAXFÄRSBIFF[LAX 80% (Salmo salar, odlad Norge), morot, GRÄDDE, gul lök,salt, timjan, oregano, lökpulver, vitlökspulver, vitpeppar, rapsolja],vildrimix(ris, vildris), örter, vaxbönor, SOJABÖNOR, MJÖLK, vatten,GRÄDDE, MUSSELFOND[vatten, BLÅMUSSLOR(Mytilus edulis), vitt vin (sherry,salt, peppararom, konserveringsmedel E202, antioxidationsmedel E334,SULFIT), lök, vitlök, persilja, salt, vitpeppar], rapsolja, vitt vin,risstärkelse, SELLERI, salt, vitvinsvinäger, citronsaft, citronzest,kryddor(vitpeppar, cayennepeppar, timjan, lagerblad). Fisk: 17%	414	99	3,1	1	11	1,5	3,9	6,1	0,79	
Chicken Kerala, 400 gram	Råris, kyckling(17%), kokosmjölk(maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), grilladpaprika, spenat, broccoli, lök, SMÖR, röda linser, risstärkelse,ingefära, kycklingfond(vatten, kyckling, salt), vitlök, rapsolja, salt,koriander, kryddor(kardemumma, kanel, cayennepeppar, gurkmeja,spiskummin, nejlika, koriander, svartpeppar), potatis- ochmajsstärkelse, bambu- och citrusfiber, rimjöl, thaibasilika, mynta.	430	103	4,1	2,3	9,6	1,2	1,3	6	1	
Indisk linsgryta, 400 gram	Röda linser, råris, tomat, vatten, spenat, morot, CREME FRAICHE,SOJABÖNOR, broccoli, grillad paprika, kokosmjölk (maltodextrin,MJÖLKPROTEIN), lök, solrosfrö, ingefära, tomatpuré, salt, rapsolja,citronsaft, risstärkelse, vitlök, grönsaksbuljong (lök, morot,persilja, rosmarin, libbsticka, peppar, spiskummin), spiskummin,koriander, chili, kanel, vitvinsvinäger, svartpeppar.	539	129	5,1	2,8	14	2,1	2,9	5,8	0,65	
Falafel, 400 gram	Råris, kikärter, vatten, grillad paprika, SOJABÖNOR, rödlök, rapsolja,lök, socker, SESAMFRÖ, persilja, ättika, salt, potatisstärkelse,potatisfiber, vitlök, ärtprotein, citronsaft, spiskummin, risstärkelse,koriander, svartpeppar, vitpeppar, cayennepeppar, gurkmeja.	608	145	6,5	0,6	15	4	2,9	5,4	0,83	
Halloumigryta, 400 gram	Zucchini, broccoli, Halloumi (11%) (ko-får och get MJÖLK, salt, löpe,mynta), MATHAVRE, SOJABÖNOR, tomat, grillad gul paprika, yoghurt (MJÖLK, GRÄDDE och yoghurtkultur), vatten, MJÖLK, oliver, vitvinsvinäger,rapsolja, risstärkelse, honung, ingefära, olivolja, salt, spenat, SENAP(vatten, ättika, SENAPFRÖ/SKAL, salt, naturlig arom (kanel,kryddnejlika, ingefära, dragon), gurkmeja), citronzest, kryddor(chili,svartpeppar, gurkmeja), basilika, citronsaft.	559	134	7,3	3,1	10	2,7	2,9	5,8	0,77	
Spicy Cajun Chicken, 410 gram	Sötpotatis, kyckling(19%), brytbona, tomat, vatten, minimajs, grilladpaprika, rapsolja, lök, tomatpuré, honung, kycklingfond(vatten,kyckling, salt), salt, risstärkelse, balsamvinäger,kryddor(chilipulvermix(chili, kummin, salt, vitlök, oregano),vitlökspulver, rökt paprika(paprikapulver, rökarom), oregano, timjan,chili, cayennepeppar), potatis- och majsstärkelse, vitlök, bambufiber,citrusfiber, rismjöl.	370	88	3	0,3	8,8	3,4	2,2	5,9	0,56	
Pannbiff, 400 gram	Blomkål, nötkött (19%), ärtor, MJÖLK, vatten, DINKELVETE, lök, OST,ströbröd(VETEMJÖL, salt), ÄGG, risstärkelse, salt, SMÖR, potatismjöl,VETEMJÖL, tomatpuré, äpplejuice, rapsolja, kryddor, köttfond(nötkött,salt), färgämne (karamelliserat socker), kryddextrakt.	470	110	6,4	3,1	7,4	1,9	1,6	5,8	0,8	
Chili Con Carne, 400 gram	Nötkött (19%), råris, romanabönor, röda Kidneybönor, vatten, tomat, tomatpuré, paprika, lök, SELLERI, salt, vitlök, rapsolja,vitvinsvinäger, risstärkelse, kryddor, köttfond (nötkött, vatten).	387	92	3,4	1	8,7	1,4	2,3	5,8	0,98	