

Maträtt	Ingredienser (rek. dekl.)	Gluten	Laktos	Energi, KJ	Energi, kcal	Fett (g)	varav mättat fett (g)	Kolhydrater (g) per 100 gram	varav sockerarter (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Salt (g)	Kcal per portion
<b>Asiatisk kycklingwok</b>	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.	Nej	Ja	429	103	3.7	1.5	9.8	1.3	1.5	7.2	0.72	412
<b>Chicken red curry</b>	Råris, kyckling*(18%), kokosmjölk (maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), grilladpaprika, morot, SOJABÖNOR, minimajs, FISKÅS (vatten, ANSJOVIS (SprattusSprattus), salt, socker), tomatpuré, ingefära, rapsolja, kycklingfond(vatten, kyckling, salt), risstärkelse, citrongräs, koriander,vitvinsvinäger, potatis- och majsstärkelse, vitlök, chili, bambu-ochcitrusfiber, rismjöl, thaibasilika, galangal, citronsaft, färgämne(beta-karoten). *Ursprung: EU.	Nej	Nej	498	119	3.9	2.3	13	3	1.6	7	0.94	440
<b>Laxburgare</b>	LAXFÄRSBIFF[LAX 80% (Salmo salar, odlad Norge), morot, GRÄDDE, gul lök,salt, timjan, oregano, lökpulver, vitlökspulver, vitpeppar, rapsolja],vildrismix(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, citronest, kryddor(vitpeppar, cayennepeppar, timjan, lagerblad),Fisk: 17%,	Nej	Ja	414	99	3.1	1	11	1.5	3.9	6.1	0.79	366
<b>Chicken Kerala</b>	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.	Nej	Nej	430	103	4.1	2.3	9.6	1.2	1.3	6	1	412
<b>Indisk linsgryta</b>	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.	Nej	Ja	539	129	5.1	2.8	14	2.1	2.9	5.8	0.65	516
<b>Falafel</b>	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.	Nej	Nej	608	145	6.5	0.6	15	4	2.9	5.4	0.83	580
<b>Spicy Cajun Chicken</b>	Sötpotatis, kyckling(19 %), brytböna, 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.	Nej	Nej	370	88	3	0.3	8.8	3.4	2.2	5.9	0.56	352
<b>Indisk Kikärtcurry</b>	Blomkål, kokosmjölk(maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), kikärter*15%), lök,morot, broccoli, romanabönor, solrosfrö, vitlök, limejuice, salt,kryddor(curry madras(koriander, gurkmeja, bockhornsklöver, chillipeppar,fänkål, spiskummin, svartpeppar), paprika, spiskummin, svartpeppar,gurkmeja), risstärkelse, koriander, chili, thaibasilika, citrongräs.*Ursprung: EU.	Nej	Nej	461	110	7.5	5.9	6.7	2.5	2.7	3.4	0.8	440
<b>Italienska Köttbullar</b>	Tomat, quinoa, SOJABÖNOR, nötkött* (11%), zucchini, Grana Padano (MJÖLK,salt, löpe, konserveringsmedel E1105 (från ÄGG)), röd grillad paprika,spenat , ströbröd (VETEMJÖL, havssalt, jäst, DURUMVETEMJÖL, VETEGLUTEN),champinjoner, stekt lök (stekt i rapsolja), lök, ÄGG, persilja, vatten,grönkål, vitt vin (konserveringsmedel E220), tomatpuré, OST, kryddor(lök, oregano, tomat, vitlök, svartpeppar), kycklingfond (vatten,kyckling, salt), SENAP (vatten, SENAPSRÖ, ättika, salt,surhetsreglerandemedel E330, konserveringsmedel E224), vitlök,citronest, grön chili, torkad tomat, salt, risstärkelse. * Ursprung:EU.	Ja	Ja	456	109	5.1	2.3	8.3	2.4	2.7	6.7	0.75	436
<b>Pannbiff</b>	Blomkål, nötkött (19%), örter, MJÖLK, vatten, DINKELVETE, lök, OST,ströbröd(VETEMJÖL, salt), ÄGG, risstärkelse, salt, SMÖR, potatismjöl,VETEMJÖL, tomatpuré, äpplejuice, rapsolja, kryddor, köttfond(nötkött,salt), färgämne (karamelliseratsocker), kryddextrakt.	Ja	Ja	470	110	6.4	3.1	7.4	1.9	1.6	5.8	0.8	440
<b>Chili Con Carne</b>	Nötkött (19%), råris, romanabönor, röda Kidneybönor, vatten, tomat,tomatpuré, paprika, lök, SELLERI, salt, vitlök, rapsolja,vitvinsvinäger, risstärkelse, kryddor, köttfond (nötkött, vatten).	Nej	Nej	387	92	3.4	1	8.7	1.4	2.3	5.8	0.98	368