

Maträtt	EAN-kod	Ingredienser (rek. dekl.)	Glutenfri	Laktosfri	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	Proteinandel (E%)
Asiatisk kycklingwok (400g)	7310960007241	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.	Ja	Nej	429	103	3.7	1.5	9.8	1.3	1.5	7.2	0.72	412	28.0%
Chicken red curry (370g)	7310960017646	Råris, kyckling*(18%), kokosmjölk (maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), grillad paprika, 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-och citrusfiber, rismjöl, thaibasilika, galangal, citronsaft, färgämne(beta-karoten). * Ursprung: EU.	Ja	Ja	498	119	3.9	2.3	13	3	1.6	7	0.94	440	23.5%
Laxburgare (370g)	7310960021780	LAXFÄRSBIFF(LAX 80% (Salmo salar, odlad Norge), morot, GRÄDDE, gul lök,salt, timjan, oregano, lökpulver, vitlökspulver, vitpeppar, rapsolja),vildris(ris, vildris), örter, vaxbönor, SOJABÖNOR, MJÖLK, vatten,GRÄDDE, MUSSELFOND(vatten, BLÅMUSSELFOND(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%,	Ja	Nej	414	99	3.1	1	11	1.5	3.9	6.1	0.79	366	24.6%
Chicken Kerala (400g)	7310960027997	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.	Ja	Nej	430	103	4.1	2.3	9.6	1.2	1.3	6	1	412	23.3%
Indisk linsryta (400g)	7310960031215	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.	Ja	Ja	539	129	5.1	2.8	14	2.1	2.9	5.8	0.65	516	18.0%
Falafel (400g)	7310960031222	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.	Ja	Ja	608	145	6.5	0.6	15	4	2.9	5.4	0.83	580	14.9%
Spicy Cajun Chicken (400g)	7310960035978	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.	Ja	Ja	370	88	3	0.3	8.8	3.4	2.2	5.9	0.56	352	26.8%
Indisk Kikärtscurry (400g)	7310960042082	Blomkål, kokosmjölk (maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), kikärter*15%), lök, morot, broccoli, romanabönor, solrosfrö, vitlök, limejuice, salt, kryddor(curry madras(koriander, gurkmeja, bockhornsklöver, chilipeppar,fänkål, spiskummin, svartpeppar), paprika, spiskummin, svartpeppar,gurkmeja), risstärkelse, koriander, chili, thaibasilika, citrongräs.* Ursprung: EU.	Ja	Ja	461	110	7.5	5.9	6.7	2.5	2.7	3.4	0.8	440	12.4%
Italienska Köttbullar (400g)		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 (stek 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,citronzest, grön chili, torkad tomat, salt, risstärkelse. * Ursprung:EU.	Nej	Nej	456	109	5.1	2.3	8.3	2.4	2.7	6.7	0.75	436	24.6%
Pannbiff (400g)	7310960623120	Blomkål, nötkött* (19%), vatten, örter, MJÖLK, DINKELVETE, stekt lök (stek i rapsolja), OST, ströbröd (VETEMJÖL, salt, jäst), risstärkelse, salt, SMÖR, potatismjöl, tomatpuré, kryddor (lök, svartpeppar, paprika, vitlök, vitpeppar), ÄGGPULVER, äppeljuice, rapsolja, köttfond (nötkött, salt), färgämne (karamelliserat socker). * Ursprung: EU.	Nej	Nej	470	110	6.4	3.1	7.4	1.9	1.6	5.8	0.8	440	21.1%
Chili Con Carne (400g)	7310960623175	Nötkött*(19%), råris, romanabönor, röda Kidneybönor, vatten, tomat, tomatpuré, paprika, lök, SELLERI, kryddor (chili, kummin, vitlök, oregano, paprika, svartpeppar, cayennepeppar, lök), salt, vitlök, risstärkelse, vitvinsvinäger, rapsolja, köttfond (nötkött, vatten). * Ursprung: EU.	Ja	Ja	387	92	3.4	1	8.7	1.4	2.3	5.8	0.98	368	25.2%
Kälpudding (400g)	7310960049234	Kål (23 %), gris*-/ nötkött* (21 %), blomkål, vatten, brytbönor, lök, ÄGG, morot, kokt ris (vatten, ris), köttfond (vatten, kyckling, nötkött, salt), farinsocker, honung, tomatpuré, kryddor (persilja, svartpeppar, lökpulver, timjan), risstärkelse, salt, potatisfiber, rapsolja, färgämne (karamelliserat socker), svampkoncentrat, vitvinsvinäger. * Ursprung: EU.	Ja	Ja	325	75	3.5	1.5	6.7	4	1.8	4.5	0.8	300	24.0%