

# GREEN MEAL



## INNEHÅLL

Sandwichbulle grov 85 g	1 st
Hamburgerdressing	20 g
Isbergsallad	20 g
Skivad gul lök	3 ringar
Smörgåsgurka	2 st
Hagenburgare 90 g	1 st

Valfri dryck 0,4 l

Tillval- välj mellan:

- Mellan Future Fries
- Potatismos
- Sallad

**OBS, Hör alltid efter i ditt lokala kök vid frågor kring allergi, lokala avvikelser kan förekomma. Vi kan aldrig garantera att köket är fritt från allergener.**

## INGREDIENSER

### Sandwichbulle grov

VETEmjöl, vatten, VETEKLI, invertsocker, rapsolja, jäst, HAVREKLI, salt, VETEGLUTEN, linfrö, vegetabiliskt emulgeringsmedel E471, maltmjöl av KORN. Kan innehålla spår av sesamfrö. MJÖLKFRITT

### Hamburgerdressing

Rapsolja, vatten, tomatpuré, gurka, socker, lök, äggula, senapsfrö, salt, ättika, vinäger, modifierad stärkelse, paprika, kryddor, kryddextrakt (libbsticka), stabiliseringsmedel (E412, E415), surhetsreglerande medel (E330), konserveringsmedel (E202, E211), färgämne (E141, E101).

### Smörgåsgurka

Legymskivade gurkor med senapsfrö i lag av vatten, socker, ättika, salt (2%), stabiliseringsmedel (kalciumklorid), konserveringsmedel (kaliumsorbat), kryddextrakt (bl. a. dill).

### Hagenburgare

Sojaprotein 77 %, rapsolja, stärkelse, äggvitpulver, lök, äppleextrakt, salt, kryddor (bl a muskot och paprika), vitlök och arom.

### Future Fries (alternativ)

Potatis, solrosolja, Överdrag (modifierad stärkelse, ris mjöl, salt, bakpulver E450, E500, stärkelse, förtjockningsmedel (xantangummi), kryddextrakt (gurkmeja och paprika), dextros)

### Mos (alternativ)

Mosad och torkad potatis (87%), mjölkpulver, salt, gräddpulver, socker, stabiliseringsmedel (E471 (vegetabiliskt), E450), smörarom, antioxidationsmedel (E223, E304, askorbinsyra) och kryddor.

**Dryck** (se separat innehållsförteckning/näringsguide)

	Per portion							
Green Meal utan tillval	Vikt i gram	Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)
Sandwichbulle grov	85	7,4	39,1	3,1	4,1	0,6	0,8	229,5
Hamburgerdressing	20	0,2	2,3	1,7	9,2	0,7	0,3	92
Isbergsallad	20	0,2	0,4	0	0,1	0	0	3
Skivad gul lök	6	0,1	0,4	0,4	0	0	0	2,3
Smörgåsgurka	8	0,1	1,8	1,4	0	0	0,2	7,2
Hagenburgare 90 g	90	17,1	8,1	0,5	7,2	0,5	1,5	171
<b>TOTAL</b>	<b>229</b>	<b>25</b>	<b>52,1</b>	<b>6,9</b>	<b>20,6</b>	<b>1,9</b>	<b>2,8</b>	<b>505</b>

	Per 100g						
Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)	
8,7	46	3,6	4,8	0,7	0,9	270	
1	11,5	8,3	46	3,6	1,7	460	
1	2	0	0,5	0	0	15	
1,2	7,3	6	0,1	0	0	39	
1	22	17	0,5	0	2	90	
19	9	0,5	8	0,6	1,7	190	

	Per portion							
Tillval	Vikt i gram	Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)
Future Fries	100	2	24	0,8	9	1,1	0,7	190
Potatismos	250	4,8	35	2,8	2	1,3	1,8	182,5
Sallad	130	1,2	3,3	2,1	0,5	0,3	0	21,9

	Per 100g						
Protein	Kolhydrat	varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)	
2	24	0,8	9	1,1	0,7	190	
1,9	14	1,1	0,8	0,5	0,7	73	
0,9	2,5	1,6	0,4	0,2	0	16,8	