

CHICKEN SALLAD MEAL



INNEHÅLL

Parmesanost	12 g
Kycklingbröstfile grillad 130 g	1 st
Krutonger	10 g
Körsbärstomat	3 st
Vetekornspilaff	80 g
Isbergssallad	50 g
Salladsdressing	50 g

Valfri dryck 0,4 l

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

Parmesanost

MJÖLK opastöriserad, löpe, salt, konserveringsmedel: **LYSOZYM** (E1105 **ÄGGPROTEIN**).

Kycklingbröstfile grillad

Kycklingbröstfilé, potatisstärkelse, salt, rapsolja, kryddor och kryddextrakt (cayenne, koriander, ingefära, paprika, peppar, spiskummin, vitlök), glukossirap, stabiliseringsmedel (E451, E450), lök, kycklingbuljong, jästextrakt, antioxidationsmedel (E301). Till 100 g produkt har använts 100 g kycklingfilé.

Krutonger

VETEMJÖL, margarin, solrosolja, **LAKTOS**, salt, jäst, socker, extrakt av **MALKORN**, **MJÖLKPROTEINER**, färgämne: paprikaextrakt.

Vetekornspilaff

Grillad paprika 16 % (röd & gul paprika, solros/solsikkeolja), kokta **DU-RUMVETEKORN** 15 %, tomater, majs, äpplen 10 %, spenat, broccoli, grillad tomat (tomat, socker, vatten, salt), tranbär 3 %, solros/solsikkeolja, citronskal, salt, vitlök, vitlöksjuicekoncentrat, persilja, socker och svartpeppar.

Salladsdressing Vinaigrette (alternativ)

Rapsolja, vatten, ättika, vinäger, socker, salt, lök, örtekryddor, purjolök, vitlök, kryddor, surhetsreglerande medel (E330), stabiliseringsmedel (E415, E401), konserveringsmedel (E202).

Salladsdressing Rhode Island (alternativ)

Rapsolja, vatten, tomatpuré, socker, **ÄGGULA**, **SENAPSRÖ**, lök, salt, kryddor, vinäger, ättika, modifierad stärkelse, stabiliseringsmedel (xantangummi), surhetsreglerande medel (citronsyra), konserveringsmedel (natriumbensoat, kaliumsorbat).

Salladsdressing Caesardressing (alternativ)

Rapsolja(53%), vatten, **OST** (5%) (**MJÖLK**, löpe, konserveringsmedel (E1105) (**ÄGG**)), **SENAP** (**SENAPSRÖ**, vinäger, arom), citronjuice från koncentrat, **ÄGGULA**, salt, vitlökspulver, socker, kryddor och kryddextrakt (bl. a **FISKPULVER**), maltodextrin, vinäger, majsstärkelse, **ANSJOVIS**, tamarind, sherry, stabiliseringsmedel (E412, E415), antioxidationsmedel (E330), konserveringsmedel (E260, E202, E211, E224 (**SULFIT**)), färgämne (E150a).

Dryck (se separat innehållsförteckning/näringsguide)

Chicken sallad Meal (dressing Vinaigrette)	Per portion							
	Vikt i gram	Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)
Parmesanost	12	4	0	0	3,4	2,1	0,2	46,1
Kycklingbröstfilé	130	32,5	2,6	1,3	0,9	0,3	35,1	156
Krutonger	10	1,2	6,3	0,6	1,6	0,5	0,1	43,8
Körsbärstomat	39	0,3	1,7	1,6	0	0	0	9,8
Vetekornspilaff	80	2	12	4,4	1,2	0,2	0,3	72
Isbergssallad	50	0,5	1	0	0,3	0	0	7,5
Salladsdressing Vinaigrette	50	0,4	3,1	0,6	20	1,3	2	185
TOTAL	371	40,8	26,7	8,5	27,3	4,4	37,7	520,2

Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)
33	0	0	28	17,7	1,6	384
25	2	1	0,7	0,2	27	120
11,5	63,2	6,4	15,5	4,5	1,2	438
0,8	4,4	4,1	0,1	-0,1	0	25
2,5	15	5,5	1,5	0,2	0,4	90
1	2	0	0,5	0	0	15
0,8	6,1	1,1	40	2,7	3,9	370