

# BLACK BEAN WRAP MEAL



## INNEHÅLL

Black Bean burger	1 st
BBQ-sås	10 g
Längdskivad gurka	18 g
Rostad lök	7 g
Isbergssallad	40 g
Sriracha dressing	20 g
Tunnbröd halvmåne 70 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

### Black Bean burger

Kokta bönor (59%), bovetemjöl, paprika, majs, lök, rapsolja, kryddor och örtekryddor (koriander, spiskummin, svartpeppar) majsstärkelse, limejuice, salt, **ÄGG**vitepulver, chili, stabiliseringsmedel (E461), färgämne (E150c).

### BBQ-sås

Vatten, socker, tomatpuré, modifierad majsstärkelse, **SOJASÅS (SOJABÖNOR, VETEMJÖL)**, vatten, salt), ättika, salt, plommon, sirap, tamarind, naturlig hickoryarom, dadlar, russin, vinäger, lök, chilipeppar, vitlök, ingefära, **SENAPSPULVER, SELLERI**, nejlika, svartpeppar, kanel, anis, stabiliseringsmedel (E415), citronsyra (E330), konserveringsmedel (E202, E211)

### Längdskivad gurka

Gurka, ättika, socker, **SENAPSRÖ**, salt, naturliga aromämnen, färgämne: E101 Riboflavin.

### Rostad lök

Lök 76%, palmolja, **VETEMJÖL**, salt.

### Sriracha dressing

Rapsolja, vatten, chili, **ÄGGULA**, socker, tomatpuré, vinäger, **SENAPSRÖ**, vitlök, vitlöksolja, ättika, salt, kryddor, kryddextrakt, modifierad stärkelse av (majs, potatis), surhetsreglerande medel (citronsyra, ättiksyra), stabiliseringsmedel (guarkärnmjöl, xantangummi), konserveringsmedel (natriumbensoat, kaliumsorbat), naturlig arom.

### Tunnbröd Halvmåne

**VETEMJÖL**, vatten, sirap, jäst, **MJÖLKPULVER, VETEGLUTEN**, stabiliseringsmedel E 412, rapsolja, salt, **KORN**malt.

### Future Fries (alternativ)

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

### Mos (alternativ)

Potatis, certifierad palmolja, **VASSLE** (från **MJÖLK**), **LAKTOS** (från **MJÖLK**), **MJÖLKPULVER, GRÄDDPULVER, MJÖLKPROTEIN**, kryddor, stabiliseringsmedel (E450), emulgeringsmedel (E471), arom, antioxidationsmedel (E304), kryddextrakt.

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

	Per portion							
Black Bean Wrao Meal utan tillval	Vikt i gram	Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)
Black Bean Burger	100	7,4	20	1,9	5,1	0,5	1,3	158
BBQ-sås	10	0,1	3,3	2,9	0,1	0	0,2	14,4
Längdskivad gurka	18	0,1	2,2	1,4	0	0	0,2	10,3
Rostad lök	7	0,4	2,7	0,8	3	1,6	0,1	39,4
Isbergssallad	40	0,4	0,8	0	0,2	0	0	6
Sriracha dressing	20	0,1	1,4	1	10,4	0,7	0,3	98
Tunnbröd halvmåne	70	6,8	38,5	3,1	1,7	0,3	0,3	203
<b>TOTAL</b>	<b>265</b>	<b>15,4</b>	<b>68,8</b>	<b>11,2</b>	<b>20,5</b>	<b>3,1</b>	<b>2,4</b>	<b>529,1</b>

	Per 100g						
	Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)
	7,4	20	1,9	5,1	0,5	1,3	158
	1	32,9	29,4	0,5	0	2,1	144
	0,6	12	8	0,1	0	1,1	57
	6	38	11	43	23	1,5	563
	1	2	0	0,5	0	0	15
	0,7	6,9	5,1	52	3,7	1,5	490
	9,7	55	4,4	2,4	0,4	0,4	290

	Per portion							
Tillval	Vikt i gram	Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)
Future Fries	150	3	36	1,2	13,5	1,7	1,1	285
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