

# FRIED CHICKEN SALLAD MEAL



## INNEHÅLL

Parmesanost	12 g
Kycklingburgare Ostpanerad 80 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**).

### Kycklingburgare ostpanerad 80 g

Kycklingkött (55%), **VETEMJÖL**, majs mjöl, vatten, vegetabilisk olja (raps och solros), **OSTPULVER**, salt, jäst, **MJÖLKPROTEIN**, druvsocker, lökpulver, modifierad potatisstärkelse, kycklingbuljong, aromer, vitlök, **SELLERI**, svartpepparextrakt, socker.

### Krutonger

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

### Vetekornspilaff

Kokta **DURUMVETEKORN** 34 %, grillad paprika 15 % (röd & gul paprika, solrosolja), grillad tomat (tomat, socker, salt, vatten), majs, spenat, broccoli, äpplen 6 % [äpple, surhetsreglerande medel (citronsyra), antioxidationsmedel (askorbinsyra), salt], tranbär 2 %, solrosolja, citronskal, salt, vitlök, vitlöksjuicekoncentrat, 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)

Fried Chicken Sallad Meal (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
Kycklingburgare ostpanerad	80	11,2	9,6	0,4	12	4,8	1,2	192
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	2,9	16,8	3,7	1,2	0,2	0,3	95,2
Isbergssallad	50	0,5	1	0	0,3	0	0	7,5
Salladsdressing Vinaigrette	50	0,4	3,1	0,6	20	1,4	2	185
<b>TOTAL</b>	<b>321</b>	<b>20,4</b>	<b>38,5</b>	<b>6,9</b>	<b>38,4</b>	<b>8,9</b>	<b>3,8</b>	<b>579,3</b>

Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)
33	0	0	28	17,7	1,6	384
14	12	<0,5	15	6	1,5	240
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
3,6	21	4,6	1,5	0,2	0,4	119
1	2	0	0,5	0	0	15
0,8	6,1	1,1	40	2,7	3,9	370