

KÖTTBULLE MEAL



INNEHÅLL

Isbergssallad	40 g
Lingonsylt	40 g
Köttbullar 8 st	116 g

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

Lingonsylt

Lingon, socker, vatten, förtjockningsmedel (pektin), syra (citronsyra), konserveringsmedel (kaliumsorbat). 100 g sylt innehåller 35 g lingon.

Köttbullar

Nötkött, griskött, potatis, lök, potatismjöl, koksalt, potatisfibrer, druvsocker, buljongpulver (salt, jästextrakt, druvsocker, lök, surhetsreglerande medel (E330), kryddextrakt), kryddor (svartpeppar, kryddpeppar), smält socker. Köttmängd: 66 %

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							
Köttballe Meal 8 st utan tillval	Vikt i gram	Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)
Isbergssallad	40	0,4	0,8	0	0,2	0	0	6
Lingonsylt	40	0	14,8	14,4	0	0	0	60
Köttbullar	116	15,1	10,4	0,6	16,2	8,1	2,3	244
TOTAL	196	15,5	26	15	16,4	8,1	2,3	310

	Per 100g						
	Protein	Kolhydrat	Varav sockerarter	Fett	Varav mättat fett	Salt	Energi (kcal)
	1	2	0	0,5	0	0	15
	0	37	36	0	0	0	150
	13	9	0,5	14	7	2	210

	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