

# Näringsinnehåll

**Vår omtanke om gästen har påverkat hur vi tillagar maten. Det innebär att våra råvaror är noga utvalda, att rätterna innehåller mindre salt, att kryddningen är anpassad för svenska smaklökar och att det inte tillsätts några onödiga smakförstärkare för att gästen ska uppleva rena smaker med långt eftersmak. Omtanke om både tillagning och gäst driver vår passion för att leverera så god mat som möjligt framåt.**



## Fläskfilé souvlaki, ris, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 2847 kJ/ 680 KCAL PROTEIN 64,6 G KOLHYDRATER 61,8 G FETT 16,2 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 22 % KOLHYDRATER 38 % PROTEIN 40 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Fläskfilé souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI 2557 kJ/ 611 KCAL PROTEIN 65,9 G KOLHYDRATER 44 G FETT 15,9 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 24 % KOLHYDRATER 30 % PROTEIN 46 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> GLUTEN KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Fläskkarré souvlaki, ris, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 3062 kJ/ 732 KCAL PROTEIN 44,1 G KOLHYDRATER 61,6 G FETT 31,5 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 39 % KOLHYDRATER 35 % PROTEIN 25 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Fläskkarré souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 2777 kJ/ 664 KCAL PROTEIN 45,4 G KOLHYDRATER 44 G FETT 31,3 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 43 % KOLHYDRATER 28 % PROTEIN 29 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> GLUTEN KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Nötfärs souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 3743 kJ/ 881 kcal PROTEIN 35,8 g KOLHYDRATER 58 g FETT 54,9 g	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 56 % KOLHYDRATER 27 % PROTEIN 17 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> GLUTEN KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Nötfärs souvlaki, ris, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 4028 kJ/ 949 kcal PROTEIN 34,5 g KOLHYDRATER 81,3 g FETT 55,1 g	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 52 % KOLHYDRATER 34 % PROTEIN 14 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Kycklingfilé souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 2183 kJ/ 521 kcal PROTEIN 51,8 g KOLHYDRATER 45 g FETT 12,9 g	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 22 % KOLHYDRATER 36 % PROTEIN 42 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> GLUTEN KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Kycklingfilé souvlaki, ris, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 2468 kJ/ 589 kcal PROTEIN 50,5 g KOLHYDRATER 62,6 g FETT 13,1 g	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 20 % KOLHYDRATER 44 % PROTEIN 36 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Lammfilé souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 2208 kJ/ 524 KCAL PROTEIN 49,8 G KOLHYDRATER 49,8 G FETT 13,9 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 23 % KOLHYDRATER 38 % PROTEIN 38 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> GLUTEN KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Lammfilé souvlaki, ris, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 2493 kJ/ 596 KCAL PROTEIN 48,5 G KOLHYDRATER 61,6 G FETT 14,1 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 22 % KOLHYDRATER 44 % PPROTEIN 34 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	---	--

## Starknötfärs souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 2761 kJ/ 660 KCAL PROTEIN 38,4 G KOLHYDRATER 61,5 G FETT 26 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 22 % KOLHYDRATER 36 % PROTEIN 42 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> GLUTEN KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Starknötfärs souvlaki, ris, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 2046 kJ/ 728 KCAL PROTEIN 37 G KOLHYDRATER 79,2 G FETT 26,3 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 33 % KOLHYDRATER 46 % PROTEIN 21 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Bifteki, bulgur, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 4026 kJ/ 962 KCAL PROTEIN 62 G KOLHYDRATER 44,6 G FETT 57,1 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 54 % KOLHYDRATER 19 % PROTEIN 27 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> GLUTEN KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Bifteki, ris, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 4186 kJ/ 999 KCAL PROTEIN 59,9 G KOLHYDRATER 61,9 G FETT 57,2 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 51 % KOLHYDRATER 25 % PPROTEIN 24 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	---	--

## Gyros, bulgur, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 2934 kJ/ 701 KCAL PROTEIN 49,4 G KOLHYDRATER 44 G FETT 33,7 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 44 % KOLHYDRATER 26 % PROTEIN 30 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> GLUTEN KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Gyros, ris, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 3344 kJ/ 799 KCAL PROTEIN 48,9 G KOLHYDRATER 61,8 G FETT 34,2 G	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 40 % KOLHYDRATER 33 % PROTEIN 26 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Choriatiki

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 1161 kJ/ 439 kcal PROTEIN 22,7 g KOLHYDRATER 26,3 g FETT 26,6 g	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 54 % KOLHYDRATER 25 % PROTEIN 21 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SENAP
---	--	--

## Kycklingfilé souvlaki, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 1834 kJ/ 438 kcal PROTEIN 52,1 g KOLHYDRATER 20,1 g FETT 12 g	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 27 % KOLHYDRATER 20 % PPROTEIN 53 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	---	--

## Moussaka, tzatziki och sallad

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 1965 kJ/ 469 kcal PROTEIN 28,6 g KOLHYDRATER 32,4 g FETT 22,4 g	<u>ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:</u> FETT 44 % KOLHYDRATER 29 % PROTEIN 26 %	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> KOMJÖLKSPROTEIN LAKTOS SELLERI
---	--	--

## Oumph! souvlaki och bulgur

<u>NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:</u> ENERGI = 3083 kJ/ 737 kcal PROTEIN 40,5 g KOLHYDRATER 50 g FETT 38 g FIBRER 16,5 g	<u>ALLERGIINFORMATION:</u> SOJAPROTEIN SELLERI
--	--