

Fläskfilé souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI 2557 KJ/ 611 KCAL

PROTEIN 65,9 G

KOLHYDRATER 44 G

FETT 15,9 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 24 %

KOLHYDRATER 30 %

PROTEIN 46 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN X

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Fläskkarré souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 2777 KJ/ 664 KCAL

PROTEIN 45,4 G

KOLHYDRATER 44 G

FETT 31,3 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 43 %

KOLHYDRATER 28 %

PROTEIN 29 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN X

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Fläskfilé souvlaki, ris, tzatziki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 2847 KJ/ 680 KCAL

PROTEIN 64,6 G

KOLHYDRATER 61,8 G

FETT 16,2 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 22 %

KOLHYDRATER 38 %

PROTEIN 40 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Fläskkarré souvlaki, ris, tzatziki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 3062 KJ/ 732 KCAL

PROTEIN 44,1 G

KOLHYDRATER 61,6 G

FETT 31,5 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 39 %

KOLHYDRATER 35 %

PROTEIN 25 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Nötfärs souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 3743 KJ/ 881 KCAL

PROTEIN 35,8 G

KOLHYDRATER 58 G

FETT 54,9 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 56 %

KOLHYDRATER 27 %

PROTEIN 17 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN X

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Nötfärs souvlaki, ris, tzatziki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 4028 KJ/ 949 KCAL

PROTEIN 34,5 G

KOLHYDRATER 81,3 G

FETT 55,1 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 52 %

KOLHYDRATER 34 %

PROTEIN 14 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Kyckling souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 2183 KJ/ 521 KCAL

PROTEIN 51,8 G

KOLHYDRATER 45 G

FETT 12,9 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 22 %

KOLHYDRATER 36 %

PROTEIN 42 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN X

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Kyckling souvlaki, ris, tzatziki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 2468 KJ/ 589 KCAL

PROTEIN 50,5 G

KOLHYDRATER 62,6 G

FETT 13,1 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 20 %

KOLHYDRATER 44 %

PROTEIN 36 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Lammfilé souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 2208 KJ/ 524 KCAL

PROTEIN 49,8 G

KOLHYDRATER 49,8 G

FETT 13,9 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 23 %

KOLHYDRATER 38 %

PROTEIN 38 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN X
KOMJÖLKSPROTEIN X
LAKTOS X
SOJAPROTEIN
ÄGG

Lammfilé souvlaki, ris, tzatziki och sallad**NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:**

ENERGI = 2493 kJ/ 596 KCAL
PROTEIN 48,5 G
KOLHYDRATER 61,6 G
FETT 14,1 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 22 %
KOLHYDRATER 44 %
PROTEIN 34 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN
KOMJÖLKSPROTEIN X
LAKTOS X
SOJAPROTEIN
ÄGG

Starknötfärs souvlaki, bulgur, tzatziki och sallad**NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:**

ENERGI = 2761 kJ/ 660 KCAL
PROTEIN 38,4 G
KOLHYDRATER 61,5 G
FETT 26 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 36 %
KOLHYDRATER 39 %
PROTEIN 24 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN X
KOMJÖLKSPROTEIN X
LAKTOS X
SOJAPROTEIN
ÄGG

Starknötfärs souvlaki, ris, tzatziki och sallad**NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:**

ENERGI = 2046 kJ/ 728 KCAL
PROTEIN 37 G
KOLHYDRATER 79,2 G
FETT 26,3 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 33 %
KOLHYDRATER 46 %
PROTEIN 21 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN
KOMJÖLKSPROTEIN X
LAKTOS X
SOJAPROTEIN
ÄGG

Bifteki, bulgur, tzatziki och sallad**NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:**

ENERGI = 4026 kJ/ 962 KCAL
PROTEIN 62 G
KOLHYDRATER 44,6 G
FETT 57,1 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 54 %
KOLHYDRATER 19 %
PROTEIN 27 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN X
KOMJÖLKSPROTEIN X
LAKTOS X
SOJAPROTEIN
ÄGG

Bifteki, ris, tzatziki och sallad**NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:**

ENERGI = 4186 kJ/ 999 KCAL
PROTEIN 59,9 G
KOLHYDRATER 61,9 G
FETT 57,2 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 51 %

KOLHYDRATER 25 %

PROTEIN 24 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Gyros, bulgur, tzatziki och sallad**NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:**

ENERGI = 2934 kJ/ 701 KCAL

PROTEIN 49,4 G

KOLHYDRATER 44 G

FETT 33,7 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 44 %

KOLHYDRATER 26 %

PROTEIN 30 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN X

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Gyros, ris, tzatziki och sallad**NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:**

ENERGI = 3344 kJ/ 799 KCAL

PROTEIN 48,9 G

KOLHYDRATER 61,8 G

FETT 34,2 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 40 %

KOLHYDRATER 33 %

PROTEIN 26 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Spitiko kotopoulo, bulgur, tzatziki och sallad**NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:**

ENERGI = 1894 kJ/ 453 KCAL

PROTEIN 39,4 G

KOLHYDRATER 49 G

FETT 10,4 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 20 %

KOLHYDRATER 44 %

PROTEIN 35 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN X

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Spitiko kotopoulo, ris, tzatziki och sallad**NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:**

ENERGI = 2177 kJ/ 520 KCAL

PROTEIN 38,1 G

KOLHYDRATER 66,9 G

FETT 10,6 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 18 %

KOLHYDRATER 52 %

PROTEIN 30 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Choriatiki**NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:**

ENERGI = 1161 kJ/ 439 KCAL

PROTEIN 22,7 G

KOLHYDRATER 26,3 G

FETT 26,6 G

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 54 %

KOLHYDRATER 25 %

PROTEIN 21 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Kycklingfilé souvlaki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 1834 kJ/438 kcal

PROTEIN 52,1 g

KOLHYDRATER 20,1 g

FETT 12 g

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 27 %

KOLHYDRATER 20 %

PROTEIN 53 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG

Moussaka, tzatziki och sallad

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 1965 kJ/469 kcal

PROTEIN 28,6 g

KOLHYDRATER 32,4 g

FETT 22,4 g

ENERGI FÖRDELNING PER PORTION:

FETT 44 %

KOLHYDRATER 29 %

PROTEIN 26 %

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN X

LAKTOS X

SOJAPROTEIN

ÄGG X

Oumph! souvlaki och bulgur

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

ENERGI = 3083 kJ/737 kcal

PROTEIN 40,5 g

KOLHYDRATER 50 g

FETT 38 g

FIBRER: 16,5 g

ALLERGIINFORMATION:

GLUTEN

KOMJÖLKSPROTEIN

LAKTOS

SOJAPROTEIN X

ÄGG

SESAM X