

Kryddor

Timjan	INNEHÅLL: Timjan från Frankrike
Eko mald ingefära	INNEHÅLL: Aromatisk rot av kryddlijeväxt. Ekologiskt odlad. Något brännande smak. Jordbruk
Gurkmeja	INNEHÅLL: Torkad och mald rot av gurkmeja. Odlas i Indien och Kina. Innehåller 3,1 % Curcum
Cevapcici-krydda	INNEHÅLL: Lök, Persilja, Paprika, Svartpeppar, Vitlök, Senapspulver , Salt och Socker.
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
7 thailändska- kryddor	INNEHÅLL: Chilisorter, vitlök, ingefära, stjärnanis, koriander, kummin, kryddnejlika, paprika, citr
Köfti-krydda	INNEHÅLL: Svartpeppar, mynta, tomat, salt, lök, persilja, och paprika.
Italiensk sallads-krydda	INNEHÅLL: Salt, lök, vitlök, oregano, basilika, purjolök, dragon, persilja, salvia, timjan, druvsock
Vegeta	INNEHÅLL: Salt, torkade grönsaker 15,5% (morötter, palsternacka, potatis, lök, SELLERI , persilja), (mononatriumglutamat, dinatriuminosinat), socker, kryddor, stärkelse och färgämne (riboflavin)
Grillkrydda BB	INNEHÅLL: Salt, paprika, dextrose, socker, majsmjöl, chilipeppar, svartpeppar, lök, rosmarin
Grillkryddda SM	INNEHÅLL: Salt (46%), lök (24%), paprika (16%), svartpeppar, tomat, naturlig arom, vitlök (1 (1,3%), spiskummin, SELLERIFRÖ, cayennepeppar, oregano, klumpförebyggande medel (k
Italienk köttfärs-krydda	INNEHÅLL: Oregano, basilika, örtekryddblandning, lök, senapspulver , veg.buljong (salt, lök, jä koriander), svartpeppar, paprika, vitlök och havssalt.
Tacokrydda	INNEHÅLL: Kryddor (27%)(chilipeppar, spiskummin, vitlök), druvsocker, lök, salt, oregano, j potatisfibrer, klumpförebyggande medel (kiseldioxid), kryddextrakt (paprika).
Ajvar	INNEHÅLL: Paprika, aubergine, vegetabilisk olja (solrosolja), chili, socker, salt, vitlök, vinäg
Paprikapure	INNEHÅLL: Stark/Sterk capiapaprika (94%), salt, surhetsreglerande medel/middel (citronsyr konserveringsmedel/middel (kaliumsorbat)
Tomatpure	Tomatpuré.
Sesamolja	INNEHÅLL: sesamfrön
Olivolja	INNEHÅLL: 100% extra virgin olivolja
Rapsolja	INNEHÅLL: 100% raffinerad rapsolja
Soja	INNEHÅLL: Vatten, SOJABÖNOR , VETE , Salt
Citronjuice	INNEHÅLL: Citronjuice*. *Ekologisk råvara
Honung	INNEHÅLL: honung (mer än 85%), fruktsocker (mindre än 15%). Innehåller mineraler, vitaminer o
Kokosmjölk	INNEHÅLL: kokosextrakt 70%, vatten emulgeringsmedel e436
BALTI- marinad	Vatten, Gurkmeja, Koriander, Kryddor (Fänkål), Majsmjöl, Salt, Tamarind , Krossade Svartpeppar, Krossade Korianderfrön, Krossade torkade Röd Chili, Svartfrö, Torkade Korianderblad

Marinader Kyckling

Kyckling kronfågel 180g färsk SVENSK	
THAI	
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Eko mald ingefära	INNEHÅLL: Aromatisk rot av kryddlijeväxt. Ekologiskt odlad. Något brännande smak. Jordbruk Peru
Gurkmeja	INNEHÅLL: Torkad och mald rot av gurkmeja. Odlas i Indien och Kina. Innehåller 3,1 % Curcumin
Salt	
Sesamolja	INNEHÅLL: sesamfrön
Olivolja	INNEHÅLL: 100% extra virgin olivolja
Rapsolja	INNEHÅLL: 100% raffinerad rapsolja
Honung	INNEHÅLL: honung (mer än 85%), fruktsocker (mindre än 15%). Innehåller mineraler, vitaminer och pollen. Vattenhalt max 20%
Paprikapure	INNEHÅLL: Stark/Sterk capiapaprika (94%), salt, surhetsreglerande medel/middel (citronsyra/sitronsyre), konserveringsmedel/middel (kaliumsorbat)
Soja	INNEHÅLL: Vatten, SOJABÖNOR, VETE , Salt
Citronjuice	Ingredienser: Citronjuice*. *Ekologisk råvara
AJVAR	
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Grillkrydda BB	INNEHÅLL: Salt, paprika, dextrose, socker, majsmjöl, chilipeppar, svartpeppar, lök, rosmarin
Salt	
Ajvar	INNEHÅLL: Paprika, aubergine, vegetabilisk olja (solrosolja), chili, socker, salt, vitlök, vinäger (sulfit).
Olivolja	INNEHÅLL: 100% extra virgin olivolja
Rapsolja	INNEHÅLL: 100% raffinerad rapsolja
Paprikapure	INNEHÅLL: Stark/Sterk capiapaprika (94%), salt, surhetsreglerande medel/middel (citronsyra/sitronsyre), konserveringsmedel/middel (kaliumsorbat)
Soja	INNEHÅLL: Vatten, SOJABÖNOR, VETE , Salt
Citronjuice	Ingredienser: Citronjuice*. *Ekologisk råvara
BALTI	
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Salt	
BALTI- marinad	INNEHÅLL: Vatten, Gurkmeja, Koriander, Kryddor (Fänkål), Majsmjöl, Salt, Tamarind , Krossade Svartpeppar, Vitlökspulver (0,5%), Krossade Korianderfrön, Krossade torkade Röd Chili, Svartfrö, Torkade Korianderblad
Rapsolja	INNEHÅLL: 100% raffinerad rapsolja
Soja	INNEHÅLL: Vatten, SOJABÖNOR, VETE , Salt
Citronjuice	Ingredienser: Citronjuice*. *Ekologisk råvara
TIMJAN	
Timjan	INNEHÅLL: Timjan från Frankrike
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Eko mald ingefära	INNEHÅLL: Aromatisk rot av kryddlijeväxt. Ekologiskt odlad. Något brännande smak. Jordbruk Peru
Gurkmeja	INNEHÅLL: Torkad och mald rot av gurkmeja. Odlas i Indien och Kina. Innehåller 3,1 % Curcumin
Salt	
Olivolja	INNEHÅLL: 100% extra virgin olivolja
Rapsolja	INNEHÅLL: 100% raffinerad rapsolja
Honung	INNEHÅLL: honung (mer än 85%), fruktsocker (mindre än 15%). Innehåller mineraler, vitaminer och pollen. Vattenhalt max 20%
Citronjuice	Ingredienser: Citronjuice*. *Ekologisk råvara

Kyckling kronfågel 180g färsk SVENSK	
KOKOS	
Kokosmjölk	INNEHÅLL: kokosextrakt 70%, vatten emulgeringsmedel e436
7 thailändska-kryddor	INNEHÅLL: Chilisorter, vitlök, ingefära, stjärnanis, koriander, kummin, kryddnejlika, paprika, citronskal, salt.
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Salt	
+	Kycklingfile *THAI 150g
+	*Qourn

Fisk

LAX	
Olivolja	INNEHÅLL: 100% extra virgin olivolja
Eko mald ingefära	INNEHÅLL: Aromatisk rot av kryddlijeväxt. Ekologiskt odlad. Något brännande smak. Jordbruk Peru
Gurkmeja	INNEHÅLL: Torkad och mald rot av gurkmeja. Odlas i Indien och Kina. Innehåller 3,1 % Curcumin
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Soja	INNEHÅLL: Vatten, SOJABÖNOR, VETE , Salt
Citronjuice	INNEHÅLL: Citronjuice*. *Ekologisk råvara
Salt	

Endast svenskt kött

NÖTFÄRSBIFFAR 150g	
Nötfärs scan 10%	
ägg	
Ajvar	INNEHÅLL: Paprika, aubergine, vegetabilisk olja (solrosolja), chili, socker, salt, vitlök, vinäger (sulfit).
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Grillkrydda BB	INNEHÅLL: Salt, paprika, dextrose, socker, majs mjöl, chilipeppar, svartpeppar, lök, rosmarin
Salt	
LAMMFÄRSBIFFAR 80g	
Lammfärs M&S	
ägg	
Kötti-krydda	INNEHÅLL: Svartpeppar, mynta, tomat, salt, lök, persilja, och paprika.
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Salt	
CEVAPCICIBIFFAR 150g	
Nötfärs scan 10%	
ägg	
Cevapcici-krydda	INNEHÅLL: Lök, Persilja, Paprika, Svartpeppar, Vitlök, Senapspulver , Salt och Socker.
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili

Från frysen

Pulled Oumph	INNEHÅLL: Texturerat SOJAProtein 54,3 % (vatten, SOJAProteinkoncentrat), barbecuesås 45,7 % [vatten, kryddor (socker, salt, karamelliserat socker, tomat, lök, vitlök, kryddor (peppar, ingefära, persilja, svartpeppar, cayennepeppar), surhetsreglerande medel (citronsyra), rapsolja, naturlig arom, maltodextrin, modifierad majsstärkelse, arom), tomatpuré, äppeljuicekoncentrat, vinäger, rökarom]
Grilled Oumph	INNEHÅLL: Texturerat SOJA-protein 90% (vatten, SOJA-proteinkoncentrat), solrosolja, salt, socker, kryddor (paprika, cayennepeppar, ingefära, spiskummin, svartpeppar), örter (persilja, oregano, rosmarin), tomat, vitlök
Asiatiska bönbollar	INNEHÅLL: Svenskodlade vita bönor (26%), lök, gröna linser, purjolök, broccoli, chili pepperoni, vatten, glutenfria HAVREgryn, pumpakärnor, vitlök, kokosmjölkpulver, koriander, potatisstärkelse, förtjockningsmedel (E461, E407a), joderat salt, ingefära, citronsaftkoncentrat, chili.
Falafel	INNEHÅLL: Kikärtor, vatten, rapsolja, sesamfrön, lök, persilja, salt, vitlök, spiskummin, koriander och bikarbonat.
Sojafärs	Vatten, SOJAPROTEIN (26%), rapsolja, lök, salt, kryddor, naturliga aromer, karamelliserat socker.
Qourn	<u>Mycoprotein</u> (95 %), rehydrerad äggvita från frigående höns, naturliga aromämnen, stabiliseringsmedel: kalciumklorid, kalciumacetat.

Kolhydratkällor

Quinoa	Koktid ca 10min
Italiensk sallads-krydda	INNEHÅLL: Salt, lök, vitlök, oregano, basilika, purjolök, dragon, persilja, salvia, timjan, druvsocker, veg.olja (raps)
Vatten	
Salt	
Bulgur	Koktid ca 12min
Vegeta	INNEHÅLL:Salt, torkade grönsaker 15,5% (morötter, palsternacka, potatis, lök, SELLERI , persilja), smakförstärkare (mononatriumglutamat, dinatriuminosinat), socker, kryddor, stärkelse och färgämne (riboflavin)
Rapsolja	INNEHÅLL: 100% raffinerad rapsolja
	Tomatpuré.
Vatten	
Salt	
Fullkornsris	Koktid ca 20min
Gurkmeja	INNEHÅLL: Torkad och mald rot av gurkmeja. Odlas i Indien och Kina. Innehåller 3,1 % Curcumin
Rapsolja	INNEHÅLL: 100% raffinerad rapsolja
Vatten	
salt	
Svartris	Koktid ca 35min
Vatten	
Salt	
Färskpotatis	Ugn 150 grader ca 22min
Rapsolja	INNEHÅLL: 100% raffinerad rapsolja
Olivolja	INNEHÅLL: 100% extra virgin olivolja
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Salt	
Sötpotatis	
Rapsolja	INNEHÅLL: 100% raffinerad rapsolja
Olivolja	INNEHÅLL: 100% extra virgin olivolja
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Salt	
Morötter	
Rapsolja	INNEHÅLL: 100% raffinerad rapsolja
Olivolja	INNEHÅLL: 100% extra virgin olivolja
Vitlök chili-krydda	INNEHÅLL: Vitlök, Tomat och Chili
Salt	

Såser

Hummus	Kikärtor, tahini SESAM , olja, citron, salt.
Mhamra	*Ajvar, VALNÖTTER , paprikapure, vitlök, salt.
Vitlökskräm	ÄGGVITA , olivolja, citronsaft, vitlök, salt.
Guacamole	Avocado (93%), grön jalapeño, röd paprika, salt, limejuice, antioxidationsmedel (askorbinsyra), korianderblad, lök, vitlök, förtjockningsmedel (xantangummi), svartpeppar
Laktosfri kvarg	Mjölk, mjölksyrakultur, laktasenzym. Högpastoriserad
Tzatzikikvarg	*kvarg , gurka, vitlök, salt, vitpeppar (olivolja)
Myntakvarg	*kvarg, torkad mynta, salt (olivolja)

Kall buffe	ALLTING ÄR LAKTOSFRITT!
Marinerat kycklingbröst saffran	Oliv- och rapsolja, tomatpure , SOJA (kikoman) vitlök, chili, tomatflingor , saffran, salt.
Marinerat kycklingbröst ajvar	Oliv- och rapsolja, *ajvar, tomatpure, SOJA (kikoman), vitlök, chili, tomatflingor salt, grillkrydda
Falafel –vegan	GLUTENFRIA ! Kikärter, vatten, rapsolja, sesamfrön, lök, persilja, salt, vitlök, spiskummin, koriander och bikarbonat.
Spenatpiroger – vegeterian	GLUTEN Vetemjöl, spenat, olja, salt, sumak, citronsaft.
Bulgur	GLUTEN ,tomatpure, olja, kryddor. OBS! Krydda innehåller SELLERI (även palsternacka, morot, persilja, lök, purjolök, dill, svartpeppar MAJSSTÄRKELSE) salt
Sötpotatis	Olivolja, vitlök, chili, torkad tomatflingor , salt
Grönsallad	Blandade gröna blad, tomat, gurka
Tabbouleh	Persilja, lök, tomat och mynta. Olivolja, sumak, citronsaft, vinäger,salt, granatäpplen
Grillad zucchini	Zucchini, raps- och olivolja, vitlök, chili, tomatflingor ,salt.
Hummus	Kikärter, tahini SESAM , olja, citron, salt.
Mhamra	*Ajvar, VALNÖTTER , paprikapure, vitlök, salt.
Vitlökskräm	ÄGGVITA , olivolja, citronsaft, vitlök, salt.
*INNEHÅLL AJVAR	ENDAST NATURLIGA INGREDIENSER! Paprika aubergine solrosolja socker chili salt vitlök vinäger

*Färsk kyckling från svenska gårdar.

