



ÍSLENSK KJÖTSÚPA

Innihaldsefni:

Vatn, lambakjöt (15%), kartöflur, laukur, gulrætur, gulrófur, hvítkál, vítamínbætt hrísgrjón, **haframjöl**, nautakraftur (nautafita með þráavarnarefni (E320), bragðaukandi efni (E621, E635), krydd (inniheldur **soja**), nautakjötspykkni, laukduft, krydd, bragðefni (inniheldur **soja**)), salt, pipar.

Næringargildi í 100g:

Orka	243 kJ/ 58 kkal
Fita	2,7 g
þar af mettuð fita	1,4 g
Kolvetni	4,6 g
þar af sykurttegundir	1 g
Prótein	3,4 g
Salt	0 g



Grænt pestó

Innihaldsefni:

Fersk Genóa (DOP) basilíka (35%), kaldpressuð jómfrúarolía (35%), **kasjúhnetur**, parmesan **ostur**, fúruhnetur, hvítlaukur, maíssterkja, **hveiti**, salt.

Næringargildi í 100g:

Orka	1851 kJ/ 432 kkal
Fita	39 g
þar af mettuð fita	6,7 g
Kolvetni	16 g
þar af sykurtegundir	2,0 g
Prótein	5,3 g
Salt	3,0 g



Rautt pestó

Innihaldsefni:

Kaldpressuð jómfrúarolía (48%), sólþurrkaðir tómatar (25%), fersk Genóa (DOP) basilíka (4%), **kasjúhnetur**, parmesan **ostur**, furuhnetur, hvítlaukur, maíssterkja, **hveiti**, salt, chili, sýrustillir (E575).

Næringargildi í 100g:

Orka	1808 kJ/ 432 kkal
Fita	49 g
þar af mettuð fita	6,6 g
Kolvetni	14 g
þar af sykurtegundir	7,6 g
Prótein	4,8 g
Salt	0,9 g



HUMMUS

Innihaldsefni:

Kjúklingabaunir, tahini (**SESAMFRÆ**), hvítlauksolía (repjuolía, hvítlaukur, steinselja, kóríander), paprika, vorlaukur, sítrónusafi, condiment duft (salt, bragðaukandi efni (E621), svartur pipar.

Næringargildi í 100g:

Orka	645 kJ/ 155 kkal
Fita	11 g
þar af mettuð fita	1,2 g
Kolvetni	9 g
þar af sykurtegundir	0,5 g
Prótein	5 g
Salt	0,8 g



Sólpurrrkaðir tómatar

Innihaldsefni: Þurrkaðir tómatar, sólblómaolía, basil, steinselja, vínedik, salt, sykur, krydd, bragðefni, sýrustillir (E330).

Næringargildi í 100g:

Orka	546 kJ/ 131 kkal
Fita	8,3 g
þar af mettuð fita	0,9 g
Kolvetni	9,9 g
þar af sykurttegundir	8,7 g
Prótein	2,7 g
Salt	2,6 g



Ólífur

Innihaldsefni: Ólífur, salt.

Næringargildi í 100g:

Orka	662 kJ/ 161 kkal
Fita	15,9 g
þar af mettuð fita	2,2 g
Kolvetni	0,4 g
þar af sykurtegundir	0,0 g
Prótein	2,1 g
Salt	5,5 g