



KJÚKLINGASÚPA MEXICO

Innihaldsefni:

Vatn, tómatar, jurtarjómi (**súrmjólk**, pálmaolía hert að hluta, **rjómi**, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), salt, litarefni (E160a)), **hveiti**, kjúklingalæri (5%) (kjúklingakjöt, vatn, salt, sykur, þráavarnarefni (E331)), repjuolía, tómaturré (tómatar, salt), nautakraftur (nautafita með þráavarnarefni (E320), bragðaukandi efni (E621, E635), krydd (**soja**), nautakjötsþykkni, laukduft, krydd, bragðefni (**soja**)), vorlaukur, **rjómaostur** (**kvarg**, **smjör**, **rjómi**, salt, bindiefni (E410, E412), rotvarnarefni (E202)), kóríander, hvítlaukur, cumin, chili, karrí, paprikuduft, pipar.

Næringargildi í 100g:

Orka	415 kJ/ 99 kkal
Fita	7,5 g
þar af mettuð fita	3,1 g
Kolvetni	5,9 g
þar af sykurtegundir	1,5 g
Prótein	2,1 g
Salt	1 g



Rifinn ostur

Innihaldsefni:

Mjólk, undanrenna, salt, kekkjavarnarefni (E460ii), ostahleypir, rotvarnarefni (E252).

Næringargildi í 100g:

Orka	1060 kJ/ 253 kkal
Fita	15,0 g
þar af mettuð fita	9,0 g
Kolvetni	0,0 g
þar af sykurtegundir	0,0 g
Prótein	29 g
Salt	1,5 g



Nachos, nýsteikt og heimalagað

Innihaldsefni: Tortilla (97%) (maísmjöl, vatn, salt), repjuolía, salt, kekkjavarnarefni (E535)

Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.

Næringargildi í 100g:

Orka	1054 kJ/ 250 kkal
Fita	5,8 g
þar af mettuð fita	0,8 g
Kolvetni	43 g
þar af sykurtegundir	2,6 g
Prótein	4,0 g
Salt	0,7 g



Sýrður Rjómi

Innihaldsefni: Undanrenna, rjómi, sýrður með mjólkursýrugerlum, gelatín, ostahleypir.

Ofnæmisvaldar eru feitletraðir.

Næringargildi í 100g:

Orka	780 kJ/ 189 kkal
Fita	18,0 g
þar af mettuð fita	12,0 g
Kolvetni	3,2 g
þar af sykurtegundir	3,2 g
Prótein	3,5 g
Salt	0,1 g



SALSASÓSA

Innihaldsefni:

Tómatar, tómatspúrri (tómatspaste, vatn), laukur, jalapenó, tómatsafi, vatn, grænn chili, salt, edik, hvítlaukur, kalsíumklóríð, sítrónusýra, þykkingarefni (E415), paprika, krydd.

Næringargildi í 100g:

Orka	138 kJ/ 33 kkal
Fita	0 g
þar af mettuð fita	0 g
Kolvetni	6,7 g
þar af sykurttegundir	3,3 g
Prótein	0 g
Salt	1,4 g



Guacamole

Innihaldsefni:

Avókadómauk (avókadó, salt, laukur, steinselja, hvítlaukur, þráavarnarefni (E330, E300), þykkingarefni (E415)), paprika, rauðlaukur, tómatar, kóríander, vorlaukur.

Næringargildi í 100g:

Orka	523 kJ/ 126 kkal
Fita	10 g
þar af mettuð fita	0 g
Kolvetni	8 g
þar af sykurtegundir	0,6 g
Prótein	1 g
Salt	0,7 g



Nýbakað brauð

Innihaldsefni:

Mjöl (**hveiti**, maltað **hveiti**), vatn, ger, salt, **hveitiglúten**.

Næringargildi í 100g:

Orka	1016 kJ/ 240 kkal
Fita	1,0 g
þar af mettuð fita	0,5 g
Kolvetni	49 g
þar af sykurtegundir	3,0 g
Prótein	7,0 g
Salt	1,2 g