



SJÁVARRÉTTASÚPA

Innihaldsefni:

Vatn, kókosmjólk, jurtarjóni (**súrmjólk**, pálmaolía hert að hluta, **rjómi**, pálmaolía, **súrmjólkurduft**, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), salt, litarefni (E160a)), **rækjur**, **hörpurskel**, hvítvín (hvítvín, salt, bragðefni, þráavarnarefni (**súlfít**)), **hveiti**, **fiskikraftur** (1%) (salt, bragðaukandi efni (E621, E635), **fiskimjöl**, krydd (**soja**), repju- og pálmaolía, maíssterkja, krydd, vorlaukur, **mjólkursykur**, pálmafita, bragðefni (**sellerí**), repjuolía, bindiefni (E410, E407, E412, E466), ýruefni (E435), rotvarnarefni (**súlfít**).

Næringargildi í 100g:

Orka	245 kJ/ 59 kkal
Fita	4,9 g
þar af mettuð fita	3,7 g
Kolvetni	1,8 g
þar af sykurttegundir	0,6 g
Prótein	0,8 g
Salt	0,9 g



Grænt pestó

Innihaldsefni:

Fersk Genóa (DOP) basilíka (35%), kaldpressuð jómfrúarolía (35%), **kasjúhnetur**, parmesan **ostur**, furuhnetur, 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: Purrrkaðir 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 sykurtegundir	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