

Depåmat och dryck i Jönköping 2019

Vätternrundan 300 km

Köttbullar (73 % kötthalt)

Ingredienser

Svenskt - fläskkött, nötkött, vatten, potatis, potatismjöl, lök, jodsalt, potatisfiber, druvsocker, socker, kryddextrakt

Vegetarisk biff

Ingredienser

Vegetabiliskt protein (SOJA, VETE), vegetabilisk olja (solrosolja), potatisstärkelse, majsstärkelse, vetefiber, naturliga aromer, VETEMJÖL, kryddor (innehåller **sulfiter**), havssalt, förtjockningsmedel (cellulosaextrakt), lök, SENAPSPULVER, färgämne (karamellfärg).

Potatismos

Ingredienser

Potatis, antioxidationsmedel E223, MJÖLK, vegetabilisk olja (palmolja, rapsolja), vatten salt, vassel (MJÖLK), emulgeringsmedel (lecitin), citronsyra, arom, A- och D-vitaminer, salt, vitpeppar, socker.

Potatismos (laktosfri)

Ingredienser

Potatis, antioxidationsmedel E223, laktosfri mjölk, laktosfritt margarin, salt, vitpeppar, socker.

Havregrynsgröt

Ingredienser

Havregryn, vatten, salt.

Lingonsylt

Ingredienser

Lingon, socker, vatten, förtjockningsmedel (pektin), citronsyra, konserveringsmedel (kaliumsorbat).

Tomatketchup

Ingredienser

Tomatpuré (motsvarande 140g färskatomater per 100g ketchup), vatten, socker, ättika, modifierad stärkelse, salt, antioxidationsmedel (askorbinsyra), syra (citronsyra), konserveringsmedel (kaliumsorbat och natriumbensoat) kryddextrakt (blakanel) och kryddor (blapaprika, vitlök).

Äppelmos

Ingredienser

Äpplen, socker, vatten, syra (citronsyra), förtjockningsmedel (pektin), konserveringsmedel (kaliumsorbat), antioxidationsmedel (askorbinsyra). Innehåll 75 % äpple.

Gräddsås

Ingredienser

Laktosfri grädde, laktosfri mjölk, maizena, kalvfond (vatten, salt, arom, köttextrakt, tomat, kalvbuljong, modifierad potatisstärkelse, syra (mjölksyra), konserveringsmedel (kaliumsorbat)

Depåmat och dryck i alla depåer 2019

Vätternrundan 300 km

Enervit Sportdryck

Ingredienser apelsinsmak:

sockerarter (43 %) (dextros (28,4%), fruktos (17,3%), maltodextrin (2,6 %)), syra (citronsyra), Dinatriumfosfat, Apelsinarom, Förtjockningsmedel (natriumkarboximetylcellulosa), Magnesiumcitrat, Kaliumcitrat, Natriumcitrat, Natriumklorid, Klumpförebyggande medel (kiseloxid), Vitamin C (L-askorbinsyra), Niacin (nikotinamid), Pantotensyra (kalcium-D-pantotenat), Riboflavin, Tiaminhydroklorid.

Ingredienser citronsmak:

sockerarter (43 %) (dextros (28,4%), fruktos (17,3%), maltodextrin (2,6 %)), Syra (citronsyra), Dinatriumfosfat, citronarom, Förtjockningsmedel (natriumkarboximetylcellulosa), Magnesiumcitrat, Kaliumcitrat, Natriumcitrat, Natriumklorid, Klumpförebyggande medel (kiseloxid), Vitamin C (L-askorbinsyra), Niacin (nikotinamid), Pantotensyra (kalcium-D-pantotenat), Riboflavin, Tiaminhydroklorid.

Kan innehålla spår av gluten, soja, ägg, sesamfrö, mjölk och nötter.

Blåbärssoppa

Ingredienser

Vatten, socker, förtjockningsmedel (modifierad stärkelse och guarkärnmjöl), torkade blåbär, maltodextrin, syra (citronsyra), vitamin C, arom. Innehåller 6 % blåbär.

Blandsaft

Ingredienser

Socker, äppeljuice, jordgubbsjuice, druvjuice, vatten, fäderbärsjuice, syra (citronsyra). Drinkfärdig saft innehåller 8,5 % fruktjuicefrånkoncentrat (2 % jordgubbsjuice) och 7 % tillsatt socker

Slät bulle

Ingredienser

VETE mjöl, vatten, sirap, rapsolja, jäst, VETE gluten, salt, mald kardemumma, KORN malt, vegetabiliskt emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror).

Glutenfritt bröd

Olika fabrikat förekommer - be om innehållsförteckning från funktionär i depå.

Sylt

Ingredienser

Vatten, jordgubbar, socker, förtjockningsmedel (E440), surhetsreglerande medel (E330), konserveringsmedel (E221, E202)

Depåmat och dryck i Hjo 2019

Vätternrundan 300 km

Lasagne

Ingredienser: Mjolk durumvete- och vetemjöl, Nötkött (14 %), vatten, tomat, lök, grädde, morot, modifierad vetestärkelse, ost, tomatpuré, salt, socker, smör, ägg, kryddor, vitvinsvinäger (antioxidationsmedel E224), kryddextrakt.

Allergeninformation	
Allergen (och/eller produkter därav)	Finns i recept (J/N/Spår av)
Gluten (vete, råg, korn, spelt, kamut samt korsning mellan dem)	J
Kräftdjur	N
Ägg	J
Fisk	N
Jordnötter	N
Sojaböner (sojaprotein)	N
Laktos	J
Mjolkprotein	J
Nötter (mandel, hasselnötter, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistachmandel, makadamianöt, queenslandnöt)	N
Selleri	N
Senap	N
Sesamfrön	N
Svaveldioxiner och sulfit	N
Lupin	N
Blötdjur (snäckor, musslor, bläckfisk)	N

Depåmat och dryck i Hjo 2019

Vätternrundan 300 km

Vegetarisk lasagne

Ingredienser

Tomater, pastablod (vatten, DURUMVETEMJÖL, VETESTÄRKELSE, ÄGGVITEPULVER, salt, rapsolja) SKUMMJÖLK, morötter, vatten, modifierad stärkelse, OST, palsternacka, kålrötter, KORNGRYN, vegetabiliska oljor (raps, palm), salt, farinsocker, lök, grönsakspulver (morot, lök, palsternacka), bladkryddor, stärkelse, vitlökspulver, kryddor och kryddextrakt.

Näringsvärde (per 100g)

Energi (kJ)	540
Energi (kcal)	130
Fett (g)	4,5
Fett - mättat (g)	1,8
Kolhydrat (g)	17
Kolhydrat - sockerarter (g)	3
Fiber (g)	1
Protein (g)	4
Salt (g)	1,6
Kolhydrat - laktos (g)	0,6
Vitamin A (µg)	80
Vitamin D (µg)	0,2

Tiamin (mg)	0,04
Riboflavin (mg)	0,10
Niacin (mg)	1,4
Vitamin C (mg)	3
Kalium (mg)	140
Kalcium (mg)	70
Järn (mg)	0,5
Magnesium (mg)	20
Zink (mg)	0,6

Depåmat och dryck i Hjo 2019

Vätternrundan 300 km

Vegetarisk lasagne (gluten- och laktosfri)

Ingredienser:

Krossad tomat (tomat, tomatjuice, salt, surhetsreglerande medel (citronsyra)), Quorn 17% (mykoprotein (svampprotein) (95%), rehydrerad ÄGGVITA, karamelliserat socker, konsistensmedel (kalciumklorid, kalciumacetat), glutenfritt rostet kornmaltextrakt), vatten, Knorr visp (KÄRNMJÖLK, vatten, laktosfri SKUMMJÖLK, certifierad palmolja, kokosolja, modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (sackaroestrar av vegetabiliska fettsyror, mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror, SOJALECITIN), stabiliseringsmedel (guarkärnmjöl, fruktmjöl), laktasenzym, arom), Lasagneplattor (majsstärkelse, sojamjöl, ris mjöl, risstärkelse, potatismjöl, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror), Lök, Italiensk hårdostflakes (pastöriserad MJÖLK, salt, startkultur, mikrobiellt ystenzym), Chilisås (tomat, vatten, socker, salt, syra (ättika, citronsyra), chili, kryddor, lökextrakt, förtjockningsmedel (xantangummi), antioxidationsmedel (askorbinsyra), konserveringsmedel (kaliumsorbat, natriumbensoat)), Majsstärkelse, Salt, Vitlök, Paprikakrydda, Svartpeppar,

Alleraeninformation	
Allergen (och/eller produkter där av)	Finns i recept (J/N/Spår av)
Gluten (vete, råg, korn, spelt, kamut samt korsning mellan dem)	N
Kräftdjur	N
Ägg	J
Fisk	N
Jordnötter	N
Sojaböner (sojaprotein)	J
Laktos	N
Mjolkprotein	J
Nötter (mandel, hasselnötter, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistachmandel, makadamianöt, queenslandnöt)	N
Selleri	N
Senap	N
Sesamfrön	N
Svaveldioxiner och sulfit	N
Lupin	N
Blötdjur (snäckor, musslor, bläckfisk)	N

Depåmat och dryck i Hjo 2019

Vätternrundan 300 km

Müsli & flingor

ICA müsli crunchy jordgubbar & yoghurt

INGREDIENSER

Crunchymüsli 24% (fullkornshavregryn, socker, palmolja, fullkornsvete-flingor/flak, puffat ris (rismjöl, socker, vetegluten, korn- och vetemaltmjöl, salt, kornmaltextrakt), kokosflingor/flak, glukosfruktossirap, bakpulver (E500), caramel sirup, arom), fullkornsvete-flingor 20%, crunchymüsli 19% (fullkornshavregryn, oligofruktos, palmolja, inulin), yoghurtöverdragna cornflakes 15% (yoghurtöverdrag (socker, palmfett, vasslepulver/mysepulver, mjölkpulver, kakaosmör, maltodextrin, emulgeringsmedel (sojalecitin), syra (E330), vaniljarom, yoghurtpulver 1%, vanilj, geleringsmedel (E414), kokos- och palmolja)), cornflakes (majs, socker, salt, kornmalt), modifierad tapiokastärkelse/stivelse, glukos-sirap, ytbehandlingsmedel/overflatebehandlingsmedel (E904)), cornflakes 10% (majs, salt, kornmaltextrakt), ris- och fullkornsvete-flingor/flak 8% (ris, fullkornsvete, socker, vetegluten, kornmalt, vetemjöl, mjölkpulver, salt, vetegroddar/hvetespirer), frystorkade jordgubbsbitar/jordbærbitar 2,5%, jordgubbspulver 0,5% (jordgubbar, maltodextrin). Kan innehålla spår av jordnötter/peanötter, sesamfrön, hasselnötter, mandel, pekannötter, cashewnötter, paranötter, valnötter.

NÄRINGSDEKLARATION/NÄRINGSINNHOLD PER 100 G

Energi	1700 kJ/400 kcal
Fett	9,5 g
varav mättat/mettet fett	5 g
Kolhydrat/karbohydrat	65 g
varav sockerarter/sukkerarter	18 g
Fiber	10 g
Protein	9,5 g
Salt	0,5 g

ICA FROSTIGA FLINGOR

MAJSFLINGOR/MAISFLAK FROSTADE MED SOCKER

INGREDIENSER

Majs 76%, socker 21%, salt, kornmaltextrakt/byggmaltektakt. Kan innehålla spår av soja, mjölk.

NÄRINGSDEKLARATION/ NÄRINGSINNHOLD PER 100 g

Energi	1650 kJ/390 kcal
Fett	0,9 g
varav mättat/mettet fett	<0,5 g
Kolhydrat/karbohydrat	86 g
varav sockerarter/sukkerarter	24 g
Fiber	3,5 g
Protein	6,7 g
Salt	1,8 g

Beräknad mängd per portion: 30 g = ca 2 dl.

FÖRVARING/OPPBEVARING

Torr, ej över normal rumstemperatur och avskilt från varor med stark lukt. Tillslut/lukk innerpåsen efter användning för bevarad smak och frasighet/spröhet.

HÅLLBARHET/HOLDBARHET

Se datumstämpel.

FÖRPACKNING/EMBALLASJE

Kartongen sorteras som pappersförpackning/papir och innerpåsen som mjukplast.

INFORMATION

Under transport kan innehållet sjunka ihop, nettovikten är dock 500 g.

Producerad i Tyskland för
ICA AB, 171 93 Solna, Sverige.
Kundkontakt (S): 020-83 33 33 eller www.ICA.se
Kundkontakt (N): www.ICA.no
Receiptförslag: www.ICA.se

Depåmat och dryck i Hjo 2019

Vätternrundan 300 km

Bröd

Skogaholm - Originalrost

Ingrediensförteckning Mjöl (**vet**e, siktad **råg**), vatten, sirap, rapsolja, jäst, salt, **vet**egluten, surdeg av **vet**e, malt av **korn**, fullkornsrågmjöl.

Näringsdeklaration per 100 g/ml Energi 1110 kJ/260 kcal
Fett 2,9
- varav mättat fett <0,5
Kolhydrat 49
- varav sockerarter 2,7
Fiber 2,4
Protein 8,8
Salt 1,0

Skogaholm - Rustik gårdslimpa

Ingrediensförteckning Mjöl (**vet**e, siktad **råg**, grov råg, durumvet), vatten, sirap, jäst, potatisflingor, skållat fullkornsrågmjöl 2,5%, vetegluten, vetekli, rapsolja, salt, malt av **korn**.

Näringsdeklaration per 100 g/ml Energi 1100kJ/260 kcal
Fett 2,8
- Varav mättat fett <0,5
Kolhydrat 48
-Varav sockerarter 9,2
Fibrer 4,4
Protein 8,9
Salt 0,7

Depåmat och dryck i Hjo 2019

Vätternrundan 300 km

Skogaholm – Fiberrost

Ingrediensförteckning Mjöl (**vete**, fullkorn av **vete** och **råg**, siktad **råg**), vatten, krossade **råg**kärnor 5,5%, **vete**gluten, sirap, jäst, rapsolja, malt av **råg** och **korn**, salt, surdegspulver av **vete**, vegetabiliskt emulgeringsmedel (mono- och diglyceriders mono- och diacetylvinsyraestrar). Brödet innehåller 28 % fullkorn vilket motsvarar 36 % av torrvikten. Brödet innehåller 18% råg.

Näringsdeklaration per 100 g/ml

Energi 1100 kJ / 270 kcal
 Fett 3,6
 - varav mättat fett 0,6
 Kolhydrat
 varav sockerarter 2,6
 Fiber 5,2
 Protein 10
 Salt 0,8

Wasa Husman "knäckebröd"

Ingredienser: Fullkornsrågmjöl, jäst, salt.

Näringsinnehåll	per 100g	per skiva
Energivärde kJ (kcal)	1400 (330)	180 (45)
Protein	9,0 g	1,0 g
Kolhydrater	60 g	8,0 g
(varav sockerarter)	1,5 g	0,2 g
Fett	2,0 g	0,3 g
(varav mättat fett)	0,4 g	<0,1
Fiber	20 g	2,5 g
Salt	1,0 g	0,1 g

Depåmat och dryck i Hjo 2019

Vätternrundan 300 km

Mjölksprodukter, havredryck

Standardmjölk	Arla	
Mellanmjölk	Arla	
LaktosfriMjölk	Arla	- "fråga efter"
Filmjölk	Arla	
LaktosfriFilmjölk		- "fråga efter!"
Havredryck		- "fråga efter!"
Lätt & Lagom 10g Mjölkfritt margarin		- "fråga efter!"

Mat efter målgång 2019

Vätternrundan 300 km

Potatissallad med kyckling

Ingredienser

Potatissallad (potatis, majonnäs (rapsolja, ÄGGULA, vinättika, SENAPSRÖ, socker, salt, krydda, stabiliseringsmedel (E415, E412), konserveringsmedel (E202, E211)), lök, laktosfri GRÄDDE, dill, gräslök, salt, svartpeppar, stabiliseringsmedel (E415, E412)), kyckling (kycklingfilé, salt, glukossirap, kryddor (paprika, socker, lök, rosmarin, svartpeppar, vitlök, spiskummin), potatisstärkelse, stabiliseringsmedel (E451, E450), paprikaextrakt, antioxidationsmedel (E301)), cocktailtomat, persilja.

Krämig pastasallad med kyckling

Ingredienser

Krämig pastasallad (pasta 46% (DURUMVETE, vatten), majonnäs (rapsolja, ÄGGULA, vinättika, SENAPSRÖ, krydda, stabiliseringsmedel (E415, E412), konserveringsmedel (E202, E211)), CRÈME FRAICHE, purjolök, vatten, lök, tomat, socker, chili 1,7%, salt, 1,2%, vitlök, vinäger, tapiokastärkelse, surhetsreglerande medel (citronsyra, ättiksyra), förtjockningsmedel (E415), konserveringsmedel (E202)), kyckling (kycklingfilé, salt, glukossirap, kryddor (paprika, socker, lök, rosmarin, svartpeppar, vitlök, spiskummin), potatisstärkelse, stabiliseringsmedel (E451, E450), paprikaextrakt, antioxidationsmedel (E301)), cocktailtomat, persilja.

Rödbetsbiffar med quinoa panzanella

Ingredienser

Vit quinoa, panzanella (krossade tomater, vatten, lök, gröna oliver, panzanelakrydda (tomatpulver, salt, paprikabitar, socker, svartpeppar, svarta oliver, gröna oliver, persilja, dragon, vitlök, lök), grillad paprika, saltorkad tomat, socker, olivolja, vitlök, salt, rödvinsvinäger, grönsaksbuljong (salt, maltodextrin, stärkelse, socker, jästextrakt, grönsaker (lök, morot, purjolök), arom, morotsjuicepulver, kryddor), modifierad potatisstärkelse), rödbetsbiffar (åkerböna, rödbetor, quinoa, potatisflingor, potatismjöl, grönsaksbuljong (salt, lök, socker, maltodextrin (majs), arom), lök, solrosolja, stabiliseringsmedel (E412), salt, dragon, svartpeppar), persilja.