

Depåmat och dryck i Jönköping 2018

Vätternrundan 300 km

Köttbullar (73% kötthalt)

Ingredienser

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 ,rapolja), vatten salt, vassle (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.

Lingonsylt

Ingredienser

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

Tomatketchup

Ingredienser

Tomatpuré (motsvarande 140 g färska tomater per 100 g ketchup), vatten, socker, ättika, modifierad stärkelse, salt, antioxidationsmedel (askorbinsyra), syra (citronsyra), konserveringsmedel (kaliumsorbat och natriumbensoat) kryddextrakt (bl a kanel) och kryddor (bl a paprika, vitlök).

Äppelmos

Ingredienser

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

Depåmat och dryck i alla depåer 2018

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

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

Blandsaft

Ingredienser

Socker, äppeljuice, jordgubbsjuice, druvjuice, vatten, fläderbärsjuice, syra (citronsyra). Drickfärdig saft innehåller 8,5% fruktjuice från koncentrat (2% jordgubbsjuice) och 7% tillsatt socker

Slät bulle

Ingredienser

VETEmjöl, vatten, sirap, rapsolja, jäst, VETEgluten, salt, mald kardemumma, KORNmalt, vegetabiliskt emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror).

Glutenfritt bröd

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

Depåmat och dryck i Hjo 2018

Vätternrundan 300 km

Lasagne

Ingredienser:

Ingredienser: Mjölk, durumvete- och vetemjöl, vatten, nöt- och griskött, tomatpuré, morot, lök, ost, modifierad stärkelse, tomat, salt, smör, ägg, kryddor (bla. paprika, vitlök), örter, persilja.
Kött: 11%.

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
Mjölprotein	J
Nötter (mandel, hasselnötter, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistachmandel, makadamianöt, queenslandnöt)	N
Selleri	N
Senap	N
Sesamfrön	N
Svaveldioxiner och sulfiter	N
Lupin	N
Blötdjur (snäckor, musslor, bläckfisk)	N

Depåmat och dryck i Hjo 2018

Vätternrundan 300 km

Vegetarisk lasagne

Den italienska kulturstaden har gett namn åt denna gröna portionslasagne med god ostsås och en härlig fyllning av bl.a. tomat, morötter och palsternacka.

Ingredienser

Tomater, pastablad (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	Tiamin (mg)	0,04
Energi (kcal)	130	Riboflavin (mg)	0,10
Fett (g)	4,5	Niacin (mg)	1,4
Fett - mättat (g)	1,8	Vitamin C (mg)	3
Kolhydrat (g)	17	Kalium (mg)	140
Kolhydrat - sockerarter (g)	3	Kalcium (mg)	70
Fiber (g)	1	Järn (mg)	0,5
Protein (g)	4	Magnesium (mg)	20
Salt (g)	1,6	Zink (mg)	0,6
Kolhydrat - laktos (g)	0,6		
Vitamin A (µg)	80		
Vitamin D (µg)	0,2		

Depåmat och dryck i Hjo 2018

Vätternrundan 300 km

Vegetarisk lasagne (gluten- och laktosfri)

Ingredienser:
Krossad tomat (tomat, tomatjuice, salt, surhetsreglerande medel (citronsyra)), Quorn 17% (mykoprotein (95%), rehydrerad ÄGGVITA, karamelliserat socker, konsistensmedel (kalciumklorid, kalciumacetat), glutenfritt rostat 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, rismjöl, risstärkelse, potatismjöl, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider ⁴ 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, Cayennepeppar, Muskot.

Allergeninformation	
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
Mjölprotein	J
Nötter (mandel, hasselnötter, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistachmandel, makadamianöt, queenslandnöt)	N
Selleri	N
Senap	N
Sesamfrön	N
Svaveldioxiner och sulfiter	N
Lupin	N
Blötdjur (snäckor, musslor, bläckfisk)	N

Depåmat och dryck i Hjo 2018

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), fullkornsveteflingor 20%, crunchymüsli
19% (fullkornshavregryn, oligofruktos, palmolja, inulin), yoghurtöver-
dragna cornflakes 15% (yoghurtöverdrag (socker, palmfett, vasslepulver/
mysepulver, mjölkpulver, kakaosmör, maltodextrin, emulgerings-
medel (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/NÄRINGSINNEHÅLL 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/bygg-
maltekstrakt. Kan innehålla spår av soja, mjölk.

NÄRINGSDEKLARATION/ NÄRINGSINNEHÅLL 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/luks innerpåsen efter
användning för bevarad smak och fräschhet/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
Receptförslag: www.ICA.se

Depåmat och dryck i Hjo 2018

Vätternrundan 300 km

Bröd

Skogaholm – Originalrost

Ingrediensförteckning Mjöl (**vete**, siktad **råg**), vatten, sirap, rapsolja, jäst, salt, **vetegluten**, surdeg av **vete**, malt av **korn**.

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 – Fiberrost

Ingrediensförteckning Mjöl (**vete**, fullkorn av **vete** och **råg**, siktad **råg**), vatten, krossade **råg**kärnor 5,5%, **vetegluten**, sirap, jäst, rapsolja, malt av **råg** och **korn**, salt, surdegspulver av **vete**, vegetabiliskt emulgeringsmedel (mono- och diglyceriders mono- och diacetylvinsyrastrar). 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 45
 - 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 2018

Vätternrundan 300 km

Mjölkprodukter, havredryck

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

Mat efter målgång 2018

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.

Bovete & belugalinssallad med falafel

Ingredienser

Bovete & belugalinssallad (bovete, röda linser, belugalinser, kikärter, rapsolja, salt, provencekrydda (paprikabitar, lök, persilja, SENAPSRÖ, vitlök, oregano, basilika, timjan, dragon, svartpeppar, mejram, rapsolja), citronsaft, svartpeppar), falafel (kikärter, lök, persilja, rapsolja, modifierad potatisstärkelse, grönsaksbuljong (salt, lök, socker, maltodextrin (majs), arom), potatisfiber, stabiliseringsmedel (E412), salt, korainder, spiskummin), 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 (E415)), kyckling (kycklingfilé, salt, glukossirap, kryddor (paprika, socker, lök, rosmarin, svartpeppar, vitlök, spiskummin), potatisstärkelse, stabiliseringsmedel (E451, E450), paprikaextrakt, antioxidationsmedel (E301)), cocktailtomat, persilja.