

## Depåmat och dryck i alla depåer 2023

### Alla Cykelveckans lopp

#### **Enervit sportdryck**

##### *Ingredienser apelsinsmak:*

Socketarter (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:*

Socketarter (43%) (dextros (28,4%), fruktos (17,3%), maltodextrin (2,6%)), Syra (citronsyra), Dinatrium-fosfat, 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, blåbär, förtjockningsmedel (modifierad stärkelse och guarkärnmjöl), kostfiber från cikoriarot (inulin), syra (citronsyra), vitamin C och arom. Innehåller 8% blåbär och 8,5% tillsatt socker.

#### **Blandsaft**

##### *Ingredienser*

Socketarter, 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, malt av KORN, vegetabiliskt emulgeringsmedel (E471, E472e), mjölbehandlingsmedel (askorbinsyra).

#### **Glutenfritt bröd**

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

## Mat efter målgång 2023

Alla Cykelveckans lopp

### Tortillawrap Rostbiff & potatissallad

*Ingredienser:*

Tortilla 33 % (**vetemjöl**, vatten, rapsolja, stabiliseringsmedel (E422, E412), glukos, salt, bakpulver (E450, E500), emulgeringsmedel (E471), mjölbehandlingsmedel (E920)), Potatissallad 30 % (potatis, majonnäs (rapsolja, vatten, **äggula**, vinättika, salt, **senapsfrö**, antioxidationsmedel (E330), kryddmix (glukos, glukossirap, jästextrakt, salt, kryddor), konserveringsmedel (E202), stabiliseringsmedel (E412, E415), citronjuice från koncentrat, surhetsreglerande medel (E330)), **crème fraiche**, purjolök, paprika, lök, salt, svartpeppar, konserveringsmedel (E202, E211), Grillad rostbiff 19 % (kött från nöttinnanlår, vatten, salt, druvsocker, kryddor (bl. paprika, bockhornsklöver), lök, kryddextrakt, arom, socker, vegetabilisk protein (majs), konserveringsmedel (E262), stabiliseringsmedel (E451, E407a), antioxidationsmedel (E301)), Pepparrotscrème 7 % (vatten, **yoghurt**, rapsolja, pepparrot, **senapsfrö**, förtjockningsmedel (E412, E415, E1442), socker, salt, ättika, **äggulepulver**, vinäger, kryddextrakt, cayennepeppar, konserveringsmedel (E202, E211, E223, E224 (**sulfit**)), maltodextrin), Saltgurka 7 % (gurka med **senapsfrö**, salt, ättika, socker, kryddextrakt (dill, cayennepeppar)), Ruccola 4 %.

### Tortillawrap Falafel (finns även med glutenfritt bröd)

*Ingredienser:*

Tortilla glutenfri 29 % (Tapiokastärkelse (53 %), vatten, vitt majsmjöl (8 %), stabiliseringsmedel (glycerol, xantangummi), quinoamjöl (4 %), amaranthmjöl, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror), salt). Tabbouleh 21 % (quinoa, hirs), semitorkad tomat, persilja, rapsolja, lök, citronjuicekoncentrat, salt, svartpeppar), Falafel 21 % (kikärter, vatten, rapsolja, lök, rismjöl, koriander, salt, vitlök, kummin, jäsningssmedel (E500)), Julienne mix 10 % (broccoli, morot, rödbeta), Ajvar 10 % (paprika, aubergine, vinäger, solrosolja, socker, salt, modifierad potatisstärkelse, vitlök, chilipepparextrakt), Chilimajonnäs 9 % (majonnäs (rapsolja, vatten, äggula, salt, ättika, vinäger, senapsfrö, kryddmix (glukos, glukossirap, jästextrakt, salt, kryddor), konserveringsmedel (E202), stabiliseringsmedel (E412, E415), citronjuice från koncentrat, surhetsreglerande medel (E330)), paprika, vitlök, vatten, chilisås (vatten, tomatpuré, ättika, socker, salt, förtjockningsmedel (E1414, E415), kryddor (cayennepeppar, chilipeppar, lök, svartpeppar, ingefära), konserveringsmedel (E202, E211), färgämne (E150c)), tabasco (ättika, tabascopeppar, salt), chilipulver, salt, konserveringsmedel (E202, E211)).

## Depåmat och dryck i Jönköping 2023

Endast Vätternrundan 315 km

### **Köttbullar (73 % kötthalt)**

*Ingredienser:* Svenskt - fläskkött, nötkött, vatten, potatis, potatismjöl, lök, jodsalt, potatisfiber, druvsocker, socker, kryddextrakt.

### **Vegetariska bullar**

*Ingredienser:* Vatten, SOJAPROTEIN, rapsolja, lök, äppelextrakt, stabiliseringsmedel (metylcellulosa), salt, naturliga aromer, kryddor.

### **Potatismos**

*Ingredienser:* Potatis, antioxidationsmedel E223, MJÖLK, vegetabilisk olja (palmolja, rapsolja), 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.

### **Havregrynsgröt**

*Ingredienser:* Havregryn, vatten, salt.

### **Gräddsås**

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

### **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 Hjo 2023

Endast Vätternrundans 315 km

### Lasagne, nötkött

#### Ingredienser

DURUMVETE- och VETEMJÖL, MJÖLK, nötkött\* (14%), vatten, tomat, lök, GRÄDDE, morot, modifierad VETESTÄRKELSE, OST, tomatpuré, salt, socker, SMÖR, ÄGG, kryddor (bl. vitlök, paprika), vitvinsvinäger (antioxidationsmedel E224), kryddextrakt.

\*Ursprung: SE

### Lasagne, vegetarisk

#### Ingredienser

Krossad tomat, aubergine, broccoli, paprika, lök, ÄGGVITA, socker, kokosolja, glutenfria lasagneplattor (majsstärkelse, SOJAMJÖL, rismjöl, risstärkelse, potatismjöl, emulgeringsmedel (monooch diglycerider av fettsyror)), chilisås (tomat, vatten, tomatpuré, socker, vinäger, salt, lök, chili, kryddor), majsstärkelse, salt, vitlök, svartpeppar, cayennepeppar, muskot.

### Smörgåsgurka

#### Ingredienser

Skivad gurka med SENAPsfrö i lag av vatten, socker, ättika, salt, stabiliseringsmedel (kalciumklorid), konserveringsmedel (kaliumsorbat), naturliga aromer (bl.a. dill), kryddextrakt (bl.a. cayennepeppar). Kan innehålla spår av GLUTEN.

### Morot, riven

### Ketchup

Ingredienser: Tomatpuré (60%), ättika, socker, salt, kryddextrakt (bl.a. cayennepeppar, kryddnejlika, kanel).

### Mjolkprodukter

- Standardmjölk 3% 3dl "Arla"
- Mellanmjölk 1,5% 3 dl "Arla"
- Laktosfrimjök mellanmjölk "Arla" – fråga efter!
- Havredryck – fråga efter!

### Skördebröd, Fazer

Ingredienser: Mjöl (**vete**, fullkorn av **råg** och **havre**), vatten, raskdeg 6,5% (vatten, **vetemjöl**, siktat **rågmjöl**, jäst), sirap, krossade **rågkärnor**, **vetegluten**, klippta kornkärnor, jäst, rapsolja, **havreflingor**, rapsfrö 1,5%, malt av **korn** och **råg**, salt, mald kummin, mjölbehandlingsmedel (askorbinsyra). Brödet innehåller 30% **vete**, 17% **råg**, 7% **havre**, 3,5% **korn**. Brödet innehåller 26 % fullkorn.

### Knäckebröd, Wasa Rågi

Ingredienser: Fullkornsrågmjöl, rågmjöl (29 g), jäst, salt.

### Bordssmör, Lätt & Lagom "Arla"

Ingredienser: Vatten, rapsolja (23%), vegetabiliskt fett (sheaolja, kokosolja), KÄRNMJÖLK (6%), modifierad stärkelse, SMÖROLJA, mjölksyrakultur, salt, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av veg. fett), konserveringsmedel (kaliumsorbat), surhetsreglerande medel (mjölksyra, natriumcitrat, citronsyra), arom, vitamin A och D.

### Goudaost skivad 28% "ICA Basic"

Ingredienser: Pastöriserad MJÖLK\*, salt, mjölksyrakultur, mjölkkoagulerande enzym (mikrobiellt).