

NÄRINGSRAPPORT

Kycklingwok

Värden per portion · 1 portion

SAMMANFATTNING PER PORTION

ENERGI	PROTEIN	KOLHYDRATER	FETT
577 kcal	42,5 g	68,4 g	14,4 g

SÅ HAR VI RÄKNAT: INGREDIENSER PER PORTION

INGREDIENS	VIKT (G)	KCAL	PROTEIN (G)	KOLH. (G)	FETT (G)
Kycklingfilé, rå	120	134	26,9	0,0	2,0
Äggnudlar, torra	70	252	8,4	50,5	1,8
Rapsolja	6	53	0,0	0,0	6,0
Cashewnötter	10	56	1,8	3,0	4,0
Broccoli	70	23	2,0	4,7	0,5
Paprika	60	17	0,6	3,0	0,0
Morot	50	20	0,5	4,5	0,1
Sojasås	25	16	2,0	1,5	0,0
Ingefära och vitlök	15	6	0,3	1,2	0,0
Totalt per portion	**426**	**577**	**42,5**	**68,4**	**14,4**

SÅ HAR VI MÄTT

Varje ingrediens har vägts med köksvåg i ert kök medan rätten lagades. Vikterna är råvikt före tillagning. Mängden olja som användes och eventuell tillagningsförlust har räknats in. Näringsvärdena per ingrediens kommer från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas.



ALLERGENÖVERSIKT

Kycklingwok

Allergener i rätten, ingrediens för ingrediens

DEN HÄR RÄTTEN INNEHÅLLER

Gluten · Ägg · Nötter · Sojabönor

ALLERGENER PER INGREDIENS

Observera! Tabellen visar vilka av de 14 vanligaste allergenerna som ingår som ingrediens i rätten, ingrediens för ingrediens. Spår av andra allergener kan ändå förekomma, till exempel genom korskontaminering i köket eller hos leverantörerna, och det går därför inte att garantera att en rätt är helt fri från ett visst allergen. Gäster med allergi bör alltid tala med personalen innan de beställer.

INGREDIENS	Gluten	Laktos	Mjölkprotein	Ägg	Fisk	Nötter	Selleri	Senap	Jordnötter	Sesamfrön	Kräftdjur	Blötdjur	Lupiner	Sojabönor	Svaveldioxid & sulfiter
Kycklingfilé, rå	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Äggnudlar, torra	●	–	–	●	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Rapsolja	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Cashewnötter	–	–	–	–	–	●	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Broccoli	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Paprika	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Morot	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Sojasås	●	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	●	–
Ingefära och vitlök	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Hela rätten	●	–	–	●	–	●	–	–	–	–	–	–	–	●	–

● Innehåller allergenet som ingrediens – Ingår inte som ingrediens (se Observera ovan)