



## Næringsindhold social dining

### **Rejer med skal (Pleoticus Muelleri)**

#### **Ingredienser: REJER (bør ikke genfryses)**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 433 kJ / 120 kcal

Fedt 1,7 g

heraf mættede fedtsyrer 0 g

Kulhydrat 0,2 g

heraf sukkerarter 0 g

Kostfibre 0 g

Protein 21,6 g

Salt 0,44 g

### **Tabouleh**

#### **Ingredienser: BULGUR, tomat, persille, mynte, rødløg, citronsaft, citronskal, rød peberfrugt, olivenolie, salt og sort peber**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 789 kJ / 189 kcal

Fedt 8,2 g

heraf mættede fedtsyrer 1,0 g

Kulhydrat 23,2 g

heraf sukkerarter 1,7 g

Kostfibre 3,3 g

Protein 3,9 g

Salt 2,85 g

### **Muhammara**

#### **Ingredienser: VALNØD, salt, peberfrugt, olivenolie, hvidløg, rød chili, citronsaft, sukker, spidskommen, RASP og citronskal.**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 1207 kJ / 288 kcal

Fedt 20,8 g

heraf mættede fedtsyrer 2,2 g

Kulhydrat 20,4 g

heraf sukkerarter 7,4 g

Kostfibre 2,4 g

Protein 4,3 g

Salt 2,56 g

### **Pakistansk toor daal**

#### **Ingredienser: Røde linser, løg, salt, grøn chili, chiliflager, hvidløg, karry, spidskommen, ingefær, nelliker, kardemomme, kanel, sukker, citronsaft og hakket tomater (dåse)**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 580 kJ / 139 kcal

Fedt 1,2 g

heraf mættede fedtsyrer 0,0 g

Kulhydrat 21,1 g

heraf sukkerarter 4,0 g

Kostfibre 3,2 g

Protein 9,0 g

Salt 1,57 g

### **Freekeh**

#### **Ingredienser: SPELTKERNER, spinat, PINJEKERNER, agurk, FETA, citronskal, citronsaft, rosiner og salt**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 920 kJ / 220 kcal

Fedt 6,2 g

heraf mættede fedtsyrer 1,9 g

Kulhydrat 29,9 g

heraf sukkerarter 5,3 g

Kostfibre 3,8 g

Protein 8,5 g

Salt 7,83 g

### **Estragon og hvidløgsolie**

#### **Ingredienser: Rapsolie, spinat, estragon og hvidløg**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 2698 kJ / 645 kcal

Fedt 71,5 g

heraf mættede fedtsyrer 4,9 g

Kulhydrat 2,3 g

heraf sukkerarter 0,0 g

Kostfibre 0,3 g

Protein 0,6 g

Salt 0,01 g

### **Fennikel crudite**

#### **Ingredienser: Fennikel og Hakoweiss**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 103 kJ / 25 kcal

Fedt 0,2 g

heraf mættede fedtsyrer 0,0 g

Kulhydrat 3,3 g

heraf sukkerarter 2,1 g

Kostfibre 2,0 g

Protein 1,4 g

Salt 0,07 g

### **Papadums med nigella**

#### **Ingredienser: Papadums, nigella og salt**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 1127 kJ / 269 kcal

Fedt 0,8 g

heraf mættede fedtsyrer 0,2 g

Kulhydrat 48,4 g

heraf sukkerarter 2,8 g

Kostfibre 0,0 g

Protein 17,8 g

Salt 11,93 g

### **Sort mayo**

#### **Ingredienser: ÆGGEBLOMMER, SENNEP, hvidvinseddike, salt, peber, fermenterede hvidløg og rapsolie**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 3183 kJ / 760 kcal

Fedt 84,4 g

heraf mættede fedtsyrer 6,3 g

Kulhydrat 1,6 g

heraf sukkerarter 0,7 g

Kostfibre 0,3 g

Protein 1,9 g

Salt 1,48 g

### **Baba ganoush**

#### **Ingredienser: Aubergine, hvidløg, TAHIN, YOGHURT, olivenolie, citronsaft, spidskommen, korianderfrø, salt og peber**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 475 kJ / 114 kcal

Fedt 9,7 g

heraf mættede fedtsyrer 1,5 g

Kulhydrat 3,7 g

heraf sukkerarter 2,3 g

Kostfibre 2,1 g

Protein 2,0 g

Salt 3,33 g



## Næringsindhold social dining

### **Gremolata**

**Ingredienser: Rosmarin, PISTACIENØDDER, bergamote, persille, citronskal og SANDWICHBRØD**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 1086 kJ / 259 kcal

Fedt 14,8 g

heraf mættede fedtsyrer 2,0 g

Kulhydrat 19,6 g

heraf sukkerarter 0,5 g

Kostfibre 5,4 g

Protein 9,5 g

Salt 0,33 g

### **Focacciabrød med rosmarin**

**Ingredienser: HVEDEMEL, gær, rosmarin, havsalt, olivenolie og KÆRNEMÆLK**

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi 1333 kJ / 318 kcal

Fedt 5,3 g

heraf mættede fedtsyrer 0,7 g

Kulhydrat 57,3 g

heraf sukkerarter 0,7 g

Kostfibre 3,1 g

Protein 8,1 g

Salt 3,33 g