

DELIKAT OG NÆRINGSTETT

MOSET MAT

SOOFT MEALS®



Kontakt oss dersom du har noen spørsmål.



Telefon: 22523300
firmapost@vitalernaering.no

www.vitalernaering.no



EPD: 2410967
Biff med potet og grønnsaker
295 g x 21 stk

Retten består av brun saus 34%, mos av medisterkaker 17%, brokkolimos 17%, gulrotmos 17% og potetmos 15%.

Ingredienser: Vann, brokkoli, gulrot, svinekjøtt, potet, **fløte** (fløte av 15% fett og 1% storfegelatinn), **kremost**, salt, **soyaprotein**, **eggehvite**, rapsolje, tapiokastivelse, mod. stivelse, rismel, krydder, **sennep**, vinedik, veg. fett, veg. olje, svinekjøttekstrakt, sitronsaft, dekstrose, hvp. fra mais, antioksidant: Propylgallat og butylhydroksyanisol, konserv.middel: Kaliumdisulfitt, surhetsreg. middel: Sitronsyre, stabilisator: Johannesbrødkj.mel og guarkj.mel.

Næringsinnhold pr. porsjon:
Energi: 1802 kJ / 431 kcal,
Fett: 21,2 g, hvorav mettet fett: 9,7 g, hvorav enumettet fett: 4,7 g, hvorav flerumettet fett: 2,1 g, Karbohydrater: 39,2 g, hvorav sukkerarter: 7,9 g, Fiber: 3,5 g, Protein: 18,9 g, Salt: 2,9 g.

Allergener: melk, egg, sennep og soya



EPD: 2410934
Hvit fisk med potet og grønnsaker
295 g x 21 stk

Retten består av smørsaus 34%, mos av hvit fisk 17%, brokkolimos 17%, gulrotmos 17% og potetmos 15%.

Ingredienser: Vann, **fløte** (fløte av 15% fett og 1% storfegelatinn), potetmos, brokkoli, gulrot, hvitfisk (Pollock), vegetabilsk olje, **kremost**, salt, stabilisator: Johannesbrødkj.mel og guarkj.mel, maltodekstrin, **eggehvite**, **soyaprotein**, emulgator: Lecitin, løk, sitronsaft, aroma, gjærekstrakt, laktose, sukker, **eggeplomme**, melkeprotein, mod. stivelse, veg. fett, surhetsreg. middel: Natriumacetat, sitronsyre, melkesyre, krydder, glukose, tapiokastivelse, storfegelatinn.

Næringsinnhold pr. porsjon:
Energi: 1681 kJ / 404 kcal, Fett: 23 g, hvorav mettet fett: 8,3 g, hvorav enumettet fett: 7,7 g, hvorav flerumettet fett: 3,3 g, Karbohydrater: 28,3 g, hvorav sukkerarter: 9,2 g, Fiber: 3,5 g, Protein: 18,9 g, Salt: 2,7 g.

Allergener: melk, egg og soya

* Palmeoljen som anvendes er sertifisert og godkjent.



EPD: 2410900
Kylling med potet og grønnsaker
295 g x 21 stk

Retten består av kyllingsaus 34%, kyllingmos 17%, brokkolimos 17%, gulrotmos 17% og potetmos 15%.

Ingredienser: Vann, **fløte** (fløte av 15% fett og 1% storfegelatinn), potetmos, brokkoli, gulrot, kyllingkjøtt, maltodekstrin, kremost, salt, stabilisator: Johannesbrødkj.mel, guarkj.mel, **soyaprotein**, **eggehvite**, rapsolje, tapiokastivelse, gjærekstrakter, sukker, aroma, modifisert stivelse, rismel, palmeolje*, løk, farge: Karamell, salvie, storfegelatinn, veg. fett, stivelse, kyllingekstrakt, veg. olje, surhetsreg. middel: Natriumadipat, sitronsaft, krydder, paprika, hvitløk.

Næringsinnhold pr. porsjon:
Energi: 1649 kJ / 392 kcal,
Fett: 16,5 g, hvorav mettet fett: 8 g, hvorav enumettet fett: 3,5 g, hvorav flerumettet fett: 1,5 g, Karbohydrater: 39,2 g, hvorav sukkerarter: 8 g, Fiber: 3,5 g, Protein: 20 g, Salt: 2,6 g.

Allergener: melk, egg og soya



EPD: 2410876
Laks med potet og grønnsaker
295 g x 21 stk

Retten består av fiskesaus 34%, laksemos 17%, blomkålmos 17%, spinatmos 17% og potetmos 15%.

Ingredienser: Vann, **fløte** (fløte av 15% fett og 1% storfejelatin), laks, blomkål, spinat, potetmos, maltodekstrin, **kremost**, salt, stabilisator: Johannesbrødkj.mel og guarkj.mel, rismel, mod. stivelse, veg.olje, stivelse, glukose, gjærekstrakt, sukker, krydder, **eggehvite**, **soyaprotein**, rapsolje, tapiokastivelse, løk, hvit pepper, potetmel, veg.fett, torskepulver, hvitløk.

Næringsinnhold pr. porsjon: Energi:1661 kJ / 395 kcal, Fett: 17,7 g, hvorav mettet fett: 9,4 g, hvorav enumettet fett: 2,7 g, hvorav flerumettet fett: 0,9 g Karbohydrater: 39,2 g, hvorav sukkerarter: 5,6 g, Fiber: 2,7 g, Protein: 18,9 g, Salt: 3,4 g.

Allergener: melk, egg og soya



EPD: 2410959
Lammestek med potet og grønnsaker
295 g x 21 stk

Retten består av lammesaus 34%, mos av lammekjøtt 17%, blomkålmos 17%, mos av rotgrønnsaker 17% og potetmos 15%.

Ingredienser: Vann, potetmos, **fløte** (fløte av 15%fett og 1% storfejelatin), blomkål, kålrot, lammekjøtt, maltodekstrin, **kremost**, salt, stabilisator: Johannesbrødkj. mel og guarkj. mel, gulrot, **soyaprotein**, **eggehvite**, rapsolje, tapiokastivelse, gjærekstrakter, sukker, aroma, modifisert stivelse, rismel, palmeolje*, løk, farge: Karamell, krydder, storfejelatin, sitronsaft, smaksforsterker: Natriumglutamat, paprika.

Næringsinnhold pr. porsjon: Energi:1823 kJ / 437 kcal, Fett: 22,1 g, hvorav mettet fett: 10,6 g, hvorav enumettet fett: 3,2 g, hvorav flerumettet fett: 1,2 g, Karbohydrater: 38,9 g, hvorav sukkerarter: 8 g, Fiber: 2,9 g, Protein: 18,6 g, Salt: 2,4 g.

Allergener: melk, egg og soya



EPD: 2410926
Svinestek med potet og grønnsaker
295 g x 21 stk

Retten består av svinestek saus 34%, svinestekmos 17%, spinatmos 17%, mos av rotgrønnsaker 17% og potetmos 15%.

Ingredienser: Vann, **fløte** (fløte av 15% fett og 1% storfejelatin), potetmos, spinat, kålrot, svinekjøtt, maltodekstrin, **kremost**, salt, stabilisator: Johannesbrødkj.mel og guarkj.mel, **soyaprotein**, **eggehvite**, rapsolje, tapiokastivelse, gjærekstrakter, sukker, aroma, mod. stivelse, rismel, palmeolje*, løk, farge: Karamell, salvie, storfejelatin, veg. fett, stivelse, urter, krydder, antioksidant: Butylhydroksyanisol og propylgallat, veg. olje, svinekjøttekstrakt, sitronsaft, hvitløk, løk.

Næringsinnhold pr. porsjon: Energi: 1779 kJ / 425 kcal, Fett: 21,2 g, hvorav mettet fett: 9,7 g, hvorav enumettet fett: 4,7 g, hvorav flerumettet fett: 2,1 g, Karbohydrater: 38,6 g, hvorav sukkerarter: 7,1 g, Fiber: 2,9 g, Protein: 18,6 g, Salt: 2,7 g.

Allergener: melk, egg og soya



EPD: 2410819
Medisterkaker med potet og grønnsaker
295 g x 21 stk

Retten består av brun saus 34%, mos av medisterkaker 17%, brokkolimos 17%, gulrotmos 17% og potetmos 15%.

Ingredienser: Vann, brokkoli, gulrot, svinekjøtt, potet, fløte (fløte av 15% fett og 1% storfejelatin), kremost, salt, soyaprotein, eggehvite, rapsolje, tapiokastivelse, mod. stivelse, rismel, krydder, sennep, vinedik, veg. fett, veg. olje, svinekjøttekstrakt, sitronsaft, dekstrose, hvp. fra mais, antioksidant: Propylgallat og butylhydroksyanisol, konserv.middel: Kaliumdisulfitt, surhetsreg. middel: Sitronsyre, stabilisator: Johannesbrødkj.mel og guarkj.mel.

Næringsinnhold pr. porsjon:
Energi: 1802 kJ / 431 kcal,
Fett: 21,2 g, hvorav mettet fett: 9,7 g, hvorav enumettet fett: 4,7 g, hvorav flerumettet fett: 2,1 g,
Karbohydrater: 39,2 g, hvorav sukkerarter: 7,9 g,
Fiber: 3,5 g, Protein: 18,9 g,
Salt: 2,9 g.

Allergener: Laktose



EPD: 2588275
Miks - Syv ulike middagsmåltider
21 stk 3 x 7



EPD: 4551180
Brødskiver
100 stk brødskiver 1 kg x 5

Ingredienser:
vann 28%, fløte 24% (fløte av 15% fett og 1% storfejelatin), kremost 16%, salt, stabilisator: johannesbrødkj.mel og guarkj.mel, rug, hvete, havre, bygg, potet, naturlig surdeig, rapsolje, gjær, hvetekli, cornflakes, storfejelatin.

Næringsinnhold pr.100 gram ferdig vare: Energi: 669 kJ / 160 kcal, Fett: 9,6 g, hvorav mettet fett: 5,5 g, Karbohydrater: 16,8 g, hvorav sukkerarter: 0 g, Protein: 5,3 g, Salt: 0,5 g.

Næringsinnhold pr. brødskive:
Energi: 1974 kJ / 472 kcal, Fett: 28,3 g, hvorav mettet fett: 16,2 g, Karbohydrater: 49,6 g, hvorav sukkerarter: 0 g, Protein: 15,6 g, Salt: 1,5 g.

Allergener: Laktose, gluten

*Palmeoljen som anvendes er sertifisert og godkjent

OPPVARMING

SOOFT MEALS ENGANGSPORSJONER



I MIKROBØLGEOVN OG KOMBIDAMPER



1 La Sooft Meals engangsporsjon tine over natten



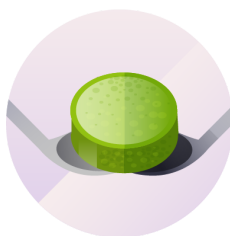
2 Stikk et lite hull i lokket



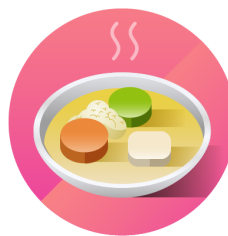
3 I mikrobølgeovn ca 1,4 min 800w I kombidamper: 100 -110 grader, ca 20% fuktighet i ca 15 min



4 Riv av toppfilmen



5 Bruk skje og gaffel for å legge maten forsiktig over på en lun tallerken



6 Rør om i sausen og hell den forsiktig rundt maten. La den fine fargene synes. - velbekomme

LAKTOSEINNHOLD

I SOOFT MEALS ENGANGSPORSJONER



ALLE SOOFT MEALS ENGANGSPORSJONER INNEHOLDER LAKTOSE. EN PORSJON SOOFT MEALS PÅ CA 330 G, MED SAUS INNEHOLDER KUN 2,2 G LAKTOSE. DETTE VIL SANNSYNLIGVIS IKKE HA NOEN KONSEKVENSER FOR DEM MED LAKTOSEINTOLERANSE.

Personer med laktoseintoleranse har redusert aktivitet av enzymet laktase i tynntarmen. Det vil si at de har nedsatt fordøyelse laktose (melkesukker). Hos personer med laktoseintoleranse passerer laktose ufordøyd gjennom tynntarmen og videre til tykktarmen.

Når en person med laktoseintoleranse spiser store mengder laktose, kan det gi symptomer som luft smerter og diaré. Toleranseterskelen for laktose varierer fra individ til individ, men de fleste vil kunne ta til seg opptil 12 g laktose daglig. Inntaket bør da være fordelt utover dagens måltider.

Det betyr i praksis at kostholdet sjelden trenger å være helt laktosefritt, men man bør unngå eller begrense inntaket av enkelte matvarer som inneholder mye laktose (f.eks. brunost, iskrem, ol.). Det er viktig at hver enkelt finner ut hvilken grad av laktosereduksjon som er nødvendig for at symptomene opphører.

Kilder:

Guttormsen, A. B. (2009). Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring. Oslo: Helsedirektoratet, Avdeling ernæring.

Norges astma og allergiforbund (udatert). Laktoseintoleranse. Hentet 22. november fra <http://www.naaf.no/en/subsites/matallegi/Kostradvedallergi/laktoseintoleranse/>