

PRODUKT KATALOG



DIN LEVERANTÖR AV FÄRSK FÄRDIGLAGAD MAT

bosphorus.se



Produktkatalog 2025:1
BOSPHORUS MATKLUSTER

Tuna Gårdsväg 34
147 43 Tumba
0046 (8) 619 00 40
info@bosphorus.se | www.bosphorus.se



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÄRDIGPACKAT

SPISA BY BOSPHORUS	6-7
Sallader	8-9
Wraps	10-11
URBAN FOOD	12-13
Citysallader	14-15
Smartmeals	16-17
Minisallader, mackor, bowls	18-19
GOD HUSMAN	20-21
FRESH FOOD	
Pastasallader	22
Grönsallader	23
Sandwichar	24
Baguetter, frallor	25
LÖSVIKT	
FÄRSK DELIMAT	26-27
Filodeg & plättar	28-30
Kolhydrater	31
Kött & kyckling	32-33
Röror	35-37
Vegetariskt	38-41
VARMRÄTTER- STORPACK	42-45



FÄRSK FÄRDIGLAGAD MAT

TILLAGAD FRÅN GRUNDEN HOS OSS PÅ
BOSPHORUS MATKLUSTER I TUMBA, STOCKHOLM

FÄRDIGPACKAT

Färdigpackat för kyldisken i olika format och matkoncept – sallader, varmrätter, mezetallrikar, smörgåsar, wraps, bowls.

Sid. 6–25

FÄRSK DELIMAT

Lösvikt från vårt breda delisortiment – filodeg och plättar, kött & kyckling, röror, vegetariskt.

Sid. 26–41

VARMRÄTTER

Berika din delidisk med storpacksformat av varmrätter och produkter som går att värma – lasagner, ris, grytor med mera.

Sid. 42–46

Vi reserverar oss för att näringsvärden och innehåll kan variera. Produktsammansättningen kan ändras något på grund av råvarutillgång. För aktuella och exakta värden hänvisar vi till etikett eller sleeve på respektive produkt.

SALLADER & WRAPS MED CAFEKÄNSLA!

Våra Spisa-sallader är inga vanliga sallader!

Lagom stora måltider komponerade med
noggrant utvalda kvalitetsråvaror
och mycket grönt.

Premiumingredienser som handskalade räkor,
marinerad kyckling och grillad paprika.

All dressing är tillagad enligt egna recept.



Vi har samlat alla våra wraps under
varumärket Spisa by Bosphorus och gett
dem en ny kostym.

TVÅ NYHETER:

Tacowrap – vegetarisk tacofärs, ris,
grönsaker och jalapeños

Wrap Korea – koreanskt kryddad röra
och sweet chili-kyckling





Art.nr: 1022

SPISA RÄKIGA NUDLAR

Ingredienser
Glasnudlar med inlagda morötter 51 %,
handskaladeräkor 15%,
lime & sesam-dressing 11%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	557 / 132
Fett(g) / varav mättat fett(g)	8.7 / 0.7
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	9.7 / 2.6
Protein(g)	3.8
Salt(g)	1.3



Allergener
KRÄFTDJUR, SENAP, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR,
SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 1020

SPISA FETA WOW

Ingredienser
Grillad paprika 24%, frisésallad 20%, fårost 19%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	915 / 220
Fett(g) / varav mättat fett(g)	19.4 / 2.6
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	5.4 / 3.2
Protein(g)	5.0
Salt(g)	1.6



Allergener
MJÖLK, SVAVELDIOXID.



Art.nr: 1023

SPISA ÖRTIGA NUDLAR

Ingredienser
Glasnudlar med morötter 42%,
kyckling 26%, grönsaker 22%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	615 / 146
Fett(g) / varav mättat fett(g)	9.5 / 0.8
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	8.0 / 2.2
Protein(g)	7.3
Salt(g)	1.3



Allergener
SENAP, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL,
ÄGG.



Art.nr: 1025

SPISA FLYGANDE PASTAN

Ingredienser
Pasta med ajuar & chili 41%,
kyckling 23%, rödkål 12%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	683 / 163
Fett(g) / varav mättat fett(g)	7.9 / 1.0
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	12.6 / 1.7
Protein(g)	9.7
Salt(g)	1.7



Allergener
MJÖLK, SENAP, SOJABÖNOR, SPANNMÅL,
SVAVELDIOXID.



Art.nr: 1021

SPISA LINGUINIDRÖM

Ingredienser
Krämig linguini 51%, kyckling 12%,
teriyakisås 10%, rödkål 10 %.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	605 / 143
Fett(g) / varav mättat fett(g)	6.1 / 0.6
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	16.4 / 4.9
Protein(g)	4.9
Salt(g)	1.0



Allergener
SENAP, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL,
SVAVELDIOXID, ÄGG.



Monteras, och
kryddas för hand
av Bosphorus
personal!



Art.nr: 1052

HALLOUMIWRAP

Ingredienser

Pitabröd 22%, halloumi 15%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	911/217
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	10.2/3.0
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	19.4/1.7
Protein(g)	8.4
Salt(g)	1.1



Allergener

LUPIN, MJÖLK, SENAP, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID, ÄGG.



Art.nr: 1053

KYCKLINGWRAP

Ingredienser

Pitabröd 23%, kyckling 20%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	790/190
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	6.7/1.3
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	19.6/1.4
Protein(g)	8.7
Salt(g)	1.1



Allergener

LUPIN, MJÖLK, SENAP, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID, ÄGG.



Art.nr: 1055

WRAP CAESAR

Ingredienser

Kyckling 32%, pitabröd 29%, ost 5%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	805/194
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	5.6/1.6
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	23.4/1.7
Protein(g)	12.2
Salt(g)	1.6



Allergener

FISK, MJÖLK, SENAP, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID, ÄGG.



Art.nr: 1054

FALAFELWRAP

Ingredienser

Pitabröd 22%, falafel 17%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	894/212
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	8.6/0.7
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	24.9/3.1
Protein(g)	5.8
Salt(g)	0.9



Allergener

LUPIN, SENAP, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID.



Art.nr: 1056

WRAP SPICY TUNA

Ingredienser

Tonfiskröra 39%, pitabröd 26%, isbergssallad 19%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	936/222
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	11.5/0.9
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	22.3/2.1
Protein(g)	7.5
Salt(g)	1.5



Allergener

FISK, SENAP, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 1051

TACOWRAP

Ingredienser

Taco röra 56%, pitabröd 24%, rödkål 13%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	746/180
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	5.8/0.7
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	25.4/3.0
Protein(g)	5.7
Salt(g)	1.1



Allergener

MJÖLK, SENAP, SOJABÖNOR, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 1050

WRAP KOREA

Ingredienser

Koreansk röra 50%, pitabröd 24%, sweet chili kyckling 15%, vitkål 11%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	829/201
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	6.1/0.8
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	28.2/3.8
Protein(g)	7.8
Salt(g)	1.5



Allergener

MJÖLK, SENAP, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL, ÄGG.



Våra wraps håller
ihop, du kan äta utan
att kladda ner dig

NYHETER!

URBAN FOOD

VARIATION & SMAKEXPLOSION

Lite hungrig? Mycket hungrig? Sugan på något spicy?
Behöver ett tillbehör till middagen?
En lyxig matig macka att äta på vägen?

Urban Food-serien har svaren!

CITYSALLADER

Lite mindre portioner mättande sallader med smakinfluenser från Japan, Grekland, Korea, Mexiko och Vietnam.

Kvalitetsråvaror, råkost och nya smaker i förening.

Dressingen direkt i träget tillsammans med salladen.
Mindre plast och lättare att blanda.



SMARTMEALS

Smartmeals är tre varianter av delidysken på din tallrik.

Hantverkstillagade ingredienser som plättar, vinbladsdolmar, vår unika bulgurröra och röror efter eget recept.

Grand Variation – Kycklingspett Chili & koriander, nötfärsjarpe, pilav bulgur, myntayoghurtsröra, morotstzatziki, tabbouleh och paprikaröra

Trendy Fritters – Brassicaplätt, rödbetsplätt, kikärtsplätt, bulgursallad, kikärter med aubergine, myntayoghurtsröra, morotstzatziki, tabbouleh och paprikaröra



Urban Green – Zucchiniplätt, vinbladsdolma, quinoa pilaff, kikärter med aubergine, myntayoghurtsröra, morotstzatziki, tabbouleh, kronärtskockshjärta och paprikaröra

MINISALLADER, MACKOR & BOWLS

BOWL

Råkost är basingrediensen, toppat med huvudrätt som falafel, rödbetsfalafel eller kyckling och olika röror. Vinägrett i Quinoa-bowl som är vegan.

MACKOR

Matiga fyllningar som Omelett, skinka & cheddar och Kyckling med mango & currysås.

MINISALLADER

Utmärkt som lättlunch eller komplement till andra rätter på middagsbordet.



URBAN FOOD

CITYSALLADER

Art.nr: 1030

DA NANG RISNUDLAR RÄKOR

Ingredienser
Nudlar 26%, morot 17%, rödkål 16%, räkor 15%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	610 / 144
Fett(g) / varav mättat fett(g)	10.6 / 0.9
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	9.3 / 3.2
Protein(g)	3.1
Salt(g)	1.5



Allergener
BLÖTDJUR, FISK, KRÄFTDJUR, SENAP, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 1032

SHIZOUKA KYCKLING TERIYAKI

Ingredienser
Pasta 42%, rödkål 15%, kyckling 15%, morot 9%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	707 / 167
Fett(g) / varav mättat fett(g)	9.6 / 0.9
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	14.6 / 3.3
Protein(g)	5.2
Salt(g)	1.2



Allergener
SENAP, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID, ÄGG.



Art.nr: 1031

IOANNINA FETAOST KALAMATOLIVER

Ingredienser
Pasta 47%, ost 11%, morot 10%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	605 / 144
Fett(g) / varav mättat fett(g)	6.2 / 0.9
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	16.6 / 2.6
Protein(g)	4.6
Salt(g)	1.2



Allergener
MJÖLK, SENAP, SOJABÖNOR, SPANNMÅL.



NYHET!

Art.nr: 1037

MÉRIDA, TACOSALLAD RIS&VEGOFÄRS

Ingredienser
Ris 34%, majs 14%, vegofärs 13%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	574 / 137
Fett(g) / varav mättat fett(g)	6.5 / 0.7
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	14.6 / 2.7
Protein(g)	4.3
Salt(g)	1.0



Allergener
MJÖLK, SENAP, SOJABÖNOR, ÄGG.



Art.nr: 1036

HONGDAE-KOREANSK SWEET CHILI-KYCKLING

Ingredienser
Ris 36%, sweet chili kyckling 15%, kimchi 15%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	594 / 144
Fett(g) / varav mättat fett(g)	6.1 / 0.7
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	16.5 / 4.3
Protein(g)	5.3
Salt(g)	1.2



Allergener
MJÖLK, SENAP, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, ÄGG



Dressing direkt i träget, lättare att blanda och ingen extra plast.

Dressing och röror efter egna recept.

Basen består av fjärilspasta, glasnudlar eller ris.

Premiumtopping!

Mycket råkost ger spänstig, crunchy känsla.

Rikliga smaker, ibland spicy.



URBAN FOOD
smartmeals

SMARTMEALS TRENDY FRITTERS

550g
8 °C
8 dgr

Tzatziki/röror 27%, kisir 22%, rödbetsplättar 13%, kikärtsplättar 13%, brassicaplättar 13%.

Allergener
LUPIN, MJÖLK, SELLERI, SOJABÖNOR,
SPANNMÅL, SVAVELDIOXID, ÄGG.

**SMARTMEALS URBAN GREEN**

560g
8 °C
8 dgr

Quinoa Pilaff 34%, tzatziki 26%, rostade kikärter med aubergine 12%, zucchiniplättar 10%.

Allergener
LUPIN, MJÖLK, SELLERI, SOJABÖNOR,
SPANNMÅL, SVAVELDIOXID, ÄGG.



SMARTMEALS GRAND VARIATION

540g
8 °C
8 dgr

Pilav Bulgur 37%, tzatziki 27%,
kycklingspett 13%, nötfärsjarpe 10%.

Allergener
MJÖLK, SELLERI, SESAMFRÖN, SPANNMÅL.



URBAN FOOD

MINISALLADER | MACKOR | BOWLS

Art.nr: 1013

MINI KYCKLINGSALLAD

Ingredienser
Pasta 37%, kyckling 23%, sallad 12%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	515 / 124
Fett(g) / varav mättat fett(g)	3.8 / 0.4
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	13.4 / 1.2
Protein(g)	8.3
Salt(g)	0.7



Allergener
SENAP, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 1015

MINI GREEN SALAD

Ingredienser
Kisir 30%, rödbetsplättar 21%, tabbouleh 14%, tzatziki 14%, vinbladsdolma 12%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	718 / 172
Fett(g) / varav mättat fett(g)	7.3 / 1.4
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	20.3 / 3.6
Protein(g)	4.6
Salt(g)	0.7



Allergener
MJÖLK, SELLERI, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID, ÄGG.



Art.nr: 1019

MINI GRÖNKÅLSPESTO, PASTA & KYCKLING

Ingredienser
Pasta 53%, grönkål pesto 27%, kyckling 20%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	919 / 221
Fett(g) / varav mättat fett(g)	11.1 / 1.4
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	20.6 / 1.4
Protein(g)	8.9
Salt(g)	0.9



Allergener
MJÖLK, SPANNMÅL,



Art.nr: 1016

BOWL RÖDBETSFALAFEL

Ingredienser
Rödbetsfalafel 24%, rödkål 22%, morot 13%, pilav bulgur 13%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	568 / 128
Fett(g) / varav mättat fett(g)	5.0 / 0.6
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	14.8 / 5.0
Protein(g)	5.1
Salt(g)	0.5



Allergener
MJÖLK, SELLERI, SESAMFRÖN, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID.



Art.nr: 1018

BOWL QUINOASALLAD & FALAFEL

Ingredienser
Quinoa 24%, falafel 21%, rödkål 17%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	439 / 101
Fett(g) / varav mättat fett(g)	4.3 / 0.4
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	12.2 / 3.6
Protein(g)	3.6
Salt(g)	0.6



Allergener
SELLERI, SESAMFRÖN, SVAVELDIOXID.



Art.nr: 1017

BOWL KYCKLING & HIRS

Ingredienser
Grön hirssallad 29%, rödkål 21%, kyckling 12%, morot 12%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	514 / 123
Fett(g) / varav mättat fett(g)	4.5 / 0.5
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	14.2 / 4.4
Protein(g)	5.3
Salt(g)	0.6



Allergener
LUPIN, SOJABÖNOR, SVAVELDIOXID.



Art.nr: 1012

URBAN MACKA -KYCKLING & MANGO-CURRY

Ingredienser
Surdegsbröd 34%, kyckling 28%, mango & currysås 16%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	890 / 211
Fett(g) / varav mättat fett(g)	8.4 / 0.8
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	22.7 / 4.3
Protein(g)	10.1
Salt(g)	1.5



Allergener
SELLERI, SENAP, SESAMFRÖN, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 1011

URBAN MACKA -OMELETT, SKINKA & CHEDDAR, DIJON

Ingredienser
Surdegsbröd 37%, omelett 20%, skinka 11%, cheddar 11%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	927 / 220
Fett(g) / varav mättat fett(g)	10.1 / 3.0
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	22.2 / 1.5
Protein(g)	10.0
Salt(g)	1.5



Allergener
MJÖLK, SENAP, SESAMFRÖN, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID, ÄGG.





GOD HUSMAN Varmrätter – klassiska recept och nya smaker.

Art.nr: 5-8038

KÖTTBULLAR

Ingredienser

Potatismos 39%, köttbullar 29%, gräddsås 21%.

Näringsvärden

per 100g

Energi kJ/kcal635/152

Fett(g)/ varav mättat fett(g)10.3/4.4

Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)9.3/2.1

Protein(g)6.4

Salt(g)1.1

460g

8 °C

9 dgr

Allergener

MJÖLK, SELLERI, SPANNMÅL, ÄGG.

7 350018 348407

Art.nr: 5-8024

PASTA MED TOMATSÅS & MOZZARELLA

Ingredienser

Tomatsås med Pasta 77%, mozzarella 7%.

Näringsvärden

per 100g

Energi kJ/kcal676/162

Fett(g)/ varav mättat fett(g)5.1/1.7

Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)22.5/3.1

Protein(g)5.9

Salt(g)0.7

440g

8 °C

9 dgr

Allergener

MJÖLK, SPANNMÅL,

7 350018 348292

Art.nr: 5-8031

LASAGNE MEXICANA

Ingredienser

Kycklingfärssås 42%, ostsås 37%, garnering 12%.

Näringsvärden

per 100g

Energi kJ/kcal656/157

Fett(g)/ varav mättat fett(g)8.1/3.8

Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)13.1/3.1

Protein(g)6.8

Salt(g)1.2

440g

8 °C

9 dgr

Allergener

MJÖLK, SPANNMÅL, ÄGG.

7 350018 348339

Art.nr: 5-8037

KYCKLING TIKKA MASALA

Ingredienser

Tikkasås 38%, ris 37%, kyckling 17%.

Näringsvärden

per 100g

Energi kJ/kcal672/161

Fett(g)/ varav mättat fett(g)8.4/4.1

Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)14.1/1.5

Protein(g)7.3

Salt(g)1.0

425g

8 °C

9 dgr

Allergener

SELLERI, SPANNMÅL.

7 350018 348391

Art.nr: 5-8021

KORV STROGANOFF MED RIS

Ingredienser

Ris 50%, korvstroganoff 45%, broccoli 5%.

Näringsvärden

per 100g

Energi kJ/kcal695/162

Fett(g)/ varav mättat fett(g)7.6/1.8

Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)18.5/1.5

Protein(g)4.5

Salt(g)1.3

430g

8 °C

9 dgr

Allergener

INGA ALLERGENER.

7 350018 348261

Art.nr: 5-8034

DAN DAN-NUDLAR

Ingredienser

Nudlar & Vegofärs 41%, friterade aubergine 18%.

Näringsvärden

per 100g

Energi kJ/kcal835/203

Fett(g)/ varav mättat fett(g)12.4/1.1

Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)15.5/3.2

Protein(g)6.5

Salt(g)1.0

430g

8 °C

9 dgr

Allergener

SENAPE, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL,

7 350018 348360

Art.nr: 5-8035

COQ AU VIN

Ingredienser

Potatismos 38%, coq au vin sås 36%, kyckling 20%.

Näringsvärden

per 100g

Energi kJ/kcal512/122

Fett(g)/ varav mättat fett(g)6.0/2.0

Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)9.0/3.1

Protein(g)7.4

Salt(g)1.2

420g

8 °C

9 dgr

Allergener

MJÖLK, SELLERI, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID,

7 350018 348377

Art.nr: 5-8036

LASAGNE CARBONARA

Ingredienser

Carbonarasås 74%, garnering 10 %.

Näringsvärden

per 100g

Energi kJ/kcal1035/248

Fett(g)/ varav mättat fett(g)18.2/9.5

Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)12.3/3.0

Protein(g)7.5

Salt(g)1.3

435g

8 °C

9 dgr

Allergener

MJÖLK, SPANNMÅL, ÄGG.

7 350018 348384

PASTASALLADER

Art.nr: 4432

PASTASALLAD OST & SKINKA

Ingredienser

Marinerad pasta 43%, ost 11%, skinka 11%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	585 / 141
Fett(g) / varav mättat fett(g)	6.0 / 2.6
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	14.2 / 1.3
Protein(g)	6.6
Salt(g)	0.8



450g

8 °C

5 dgr

Allergener

MJÖLK, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 4433

PASTASALLAD KYCKLING

Ingredienser

Marinerad pasta 43%, kyckling 20%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	496 / 119
Fett(g) / varav mättat fett(g)	2.7 / 0.3
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	16.4 / 1.5
Protein(g)	6.6
Salt(g)	1.0



450g

8 °C

5 dgr

Allergener

SENAP, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 4435

PASTASALLAD RÄKOR

Ingredienser

Marinerad pasta 44%, räkor 13%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	497 / 119
Fett(g) / varav mättat fett(g)	3.1 / 0.4
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	16.4 / 1.5
Protein(g)	5.6
Salt(g)	0.7



450g

8 °C

5 dgr

Allergener

BLÖTDJUR, FISK, KRÄFTDJUR, SPANNMÅL, ÄGG.



GRÖNSALLADER

Art.nr: 4442

GRÖNSALLAD GREKISK

Ingredienser

Sallad 26%, vitOST 13%, oliver 13%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	277 / 66
Fett(g) / varav mättat fett(g)	4.8 / 1.9
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	1.9 / 1.9
Protein(g)	2.7
Salt(g)	1.3



400g

8 °C

5 dgr

Allergener

MJÖLK, SVAVELDIOXID,



Art.nr: 4443

GRÖNSALLAD KYCKLING

Ingredienser

Sallad 25%, kyckling 20%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	255 / 61
Fett(g) / varav mättat fett(g)	1.0 / 0.2
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	5.9 / 2.1
Protein(g)	5.7
Salt(g)	0.9



400g

8 °C

5 dgr

Allergener

LUPIN, SENAP, SOJABÖNOR, SVAVELDIOXID, ÄGG.



Art.nr: 4444

GRÖNSALLAD CAESAR

Ingredienser

Kyckling 29%, sallad 24%, ost 12%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	427 / 102
Fett(g) / varav mättat fett(g)	4.8 / 2.8
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	4.1 / 0.8
Protein(g)	10.1
Salt(g)	0.7



310g

8 °C

5 dgr

Allergener

FISK, MJÖLK, SENAP, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID, ÄGG.



SANDWICHAR

Art.nr: 4458

SANDWICH SPICY TUNA

Ingredienser

Tonfiskröra 42%, Pitabröd 25%, Isbergsallad 18%, Rödkaål 15%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1094 / 258
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	15.8 / 1.3
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	19.2 / 3.2
Protein(g)	9.1
Salt(g)	1.8



Allergener

FISK, SENAP, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 4455

SANDWICH SKAGEN & ÄGG

Ingredienser

Bröd 37%, skagenröra 37%, ägg 19%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1269 / 310
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	21.9 / 2.2
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	18.3 / 2.9
Protein(g)	7.9
Salt(g)	1.4



Allergener

BLÖTDJUR, FISK, KRÄFTDJUR, SENAP, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 4454

SANDWICH CLUB

Ingredienser

Bröd 41%, kyckling 22%, bacon 7%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	880 / 210
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	10.1 / 2.2
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	18.7 / 2.9
Protein(g)	10.2
Salt(g)	1.0



Allergener

MJÖLK, SENAP, SPANNMÅL, ÄGG.



BAGUETTER OCH FRALLOR

Art.nr: 4422

BAGUETTE KYCKLING

Ingredienser

Ciabatta 49%, kyckling 22%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	944 / 225
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	10.1 / 1.6
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	24.0 / 1.5
Protein(g)	9.0
Salt(g)	1.4



Allergener

MJÖLK, SENAP, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID, ÄGG.



Art.nr: 4423

BAGUETTE OST & SKINKA

Ingredienser

Ciabatta 63%, skinka 13%, ost 10%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1074 / 256
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	12.4 / 4.6
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	24.9 / 1.5
Protein(g)	10.4
Salt(g)	1.4



Allergener

MJÖLK, SPANNMÅL,



Art.nr: 4411

SURDEGSFRALLA OST

Ingredienser

Surdegsbröd 56%, ost 24%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1177 / 277
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	15.0 / 7.0
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	25.3 / 1.0
Protein(g)	10.5
Salt(g)	1.5



Allergener

MJÖLK, SPANNMÅL,



Art.nr: 4412

SURDEGSFRALLA OST & SKINKA

Ingredienser

Surdegsbröd 60%, skinka 11%, ost 9%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	958 / 225
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	10.5 / 4.3
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	23.4 / 1.5
Protein(g)	9.3
Salt(g)	1.6



Allergener

MJÖLK, SPANNMÅL,





Vi har ett sextiotal rätter i vårt delimatssortiment. Det utgörs av både rätter som kan serveras kalla samt uppvärmda och vi har många olika vegetariska och veganska alternativ. Utöver att de paketeras som lösvikt i olika format, utgör de här rätterna även grunden i flera av våra varumärken och i vår cateringverksamhet.

KÖTT & KYCKLING

KOLHYDRATER

VEGETARISKT

FILODEGI & PLÄTTAR

Art.nr: 585
SPENAT & VITOSTFYLLD
FILODEG

750g
8 °C
8 dgr

Ingredienser
Spenat 34%, filodeg 24%, vitost 16%.

Allergener
MJÖLK, SPANNMÅL, ÄGG.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1 302 / 312
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	21.2 / 9.4
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	22.5 / 1.6
Protein(g)	7.7
Salt(g)	1.2



Art.nr: 584
RUCCOLA, MOROT &
PURJOLÖKSFYLLD FILODEG -
BÖREK

750g
8 °C
8 dgr

Ingredienser
Filodeg 52%, morot 11%, purjolök 9%, ruccola 5%.

Allergener
SPANNMÅL, ÄGG.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1 642 / 391
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	21.2 / 15.4
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	40.7 / 2.8
Protein(g)	8.8
Salt(g)	1.1



Art.nr: 567
POTATIS & VITOSTFYLLDA
FILODEGSROLLAR -
CIGARRBÖREK

650g
8 °C
6 dgr

Ingredienser
Potatis 56%, filodeg 14%, vitost 10%.

Allergener
MJÖLK, SPANNMÅL.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1 499 / 356
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	21.6 / 3.7
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	31.9 / 2.2
Protein(g)	7.5
Salt(g)	1.7



Art.nr: 588
SPENATKNYTEN - FATAYER

700g
8 °C
5 dgr

Ingredienser
Filodeg 51%, spenat 15%.

Allergener
SPANNMÅL, SVAVELDIOXID.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1 771 / 425
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	31.4 / 2.3
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	29.5 / 1.3
Protein(g)	5.5
Salt(g)	1.0



Art.nr: 583
ZUCCHINIPLÄTTAR - MUCVER

1000g
8 °C
9 dgr

Ingredienser
Zucchini 39%, potatis 13%.

Allergener
SPANNMÅL, ÄGG.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	615 / 146
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	1.0 / 0.2
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	29.6 / 1.9
Protein(g)	4.2
Salt(g)	0.0



Art.nr: 541
BRASSICAPLÄTTAR

1000g
8 °C
9 dgr

Ingredienser
Broccoli 19%, potatis 19%.

Allergener
SPANNMÅL, ÄGG.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1 016 / 244
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	14.6 / 1.2
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	22.8 / 2.2
Protein(g)	4.8
Salt(g)	1.1



Art.nr: 559
MEXIKANSKA
FRIJOLESPÄTTAR

1000g
8 °C
9 dgr

Ingredienser
Potatis 44%, majs 11%, kidneybönor 11%, quinoa 9%.

Allergener
LUPIN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL, ÄGG.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	647 / 155
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	6.4 / 0.7
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	19.1 / 1.9
Protein(g)	4.5
Salt(g)	0.7



Art.nr: 540
AUBERGINEPLÄTTAR

1000g
8 °C
9 dgr

Ingredienser
Aubergine 27%, potatis 17%, quinoa 13%.

Allergener
SPANNMÅL, ÄGG.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1 120 / 269
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	15.1 / 1.2
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	29.2 / 7.2
Protein(g)	3.9
Salt(g)	1.5



FILODEGI & PLÄTTAR

Art.nr: 574
RÖDBETSPLÄTTAR

Ingredienser
Rödbetor 34%, potatis 15%, quinoa 13%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1169/281
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	16.8/ 2.0
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	26.0/ 4.5
Protein(g)	5.5
Salt(g)	1.0



Allergener
MJÖLK, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 590
KIKÄRTSPLÄTTAR

Ingredienser
Kikärtor 24%, potatis 15%, quinoa 12%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1269/295
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	16.7/ 1.3
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	30.9/ 4.4
Protein(g)	7.4
Salt(g)	1.3



Allergener
SPANNMÅL, ÄGG.



KOLHYDRATER

Art.nr: 592
KISIR - BULGUR FINMALEN

Ingredienser
Kokt bulgur 82%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	728/174
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	3.6/ 0.3
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	27.5/ 2.1
Protein(g)	5.2
Salt(g)	0.6



Allergener
SPANNMÅL.



Art.nr: 566
PILAV-BULGUR (BULGUR GROVMALEN MED TOMAT)

Ingredienser
Kokt bulgur 86%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	659/158
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	4.0/ 0.3
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	7.7/ 1.6
Protein(g)	4.4
Salt(g)	0.8



Allergener
SPANNMÅL.



Art.nr: 568
QUINOASALLAD

Ingredienser
Quinoa 77%, paprika 10%, persilja 5%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	560/135
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	5.1/ 0.7
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	16.5/ 1.8
Protein(g)	4.3
Salt(g)	1.0



Allergener
SELLERI, SVAVELDIOXID.



KÖTT & KYCKLING

Art.nr: 563
NÖTFÄRSJÄRPAR - MITT
KÖFTE

Ingredienser
Nötfärs 50%, tomatsås 50%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	884 / 212
Fett(g) / varav mättat fett(g)	15.1 / 4.8
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	7.9 / 2.5
Protein(g)	10.5
Salt(g)	0.9



Allergener
SELLERI, SPANNMÅL.



Art.nr: 9-004
KYCKLINGSPETT SWEET
CHILI

Ingredienser
Kyckling 84%, sweetchilimarinad 16%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	719 / 174
Fett(g) / varav mättat fett(g)	8.6 / 2.6
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	8.2 / 6.8
Protein(g)	16.3
Salt(g)	1.5



Allergener
INGA ALLERGENER.



Art.nr: 576
SOJA&INGEFÄRAMARINERAD
KYCKLING

Ingredienser
Kycklinginnerfilé 96%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	678 / 163
Fett(g) / varav mättat fett(g)	5.4 / 0.7
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	0.5 / 0.1
Protein(g)	28.0
Salt(g)	1.7



Allergener
SOJABÖNOR, SPANNMÅL.



Art.nr: 558
KYCKLINGSPETT CHILI &
KORIANDER

Ingredienser
Kycklinginnerfilé 97%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	632 / 152
Fett(g) / varav mättat fett(g)	5.9 / 0.7
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	1.0 / 0.8
Protein(g)	23.6
Salt(g)	2.1



Allergener
INGA ALLERGENER.



Art.nr: 9-002
KYCKLINGSPETT TEXAS
HONEY

Ingredienser
Kyckling 79%, texas honeymarinad 21%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	772 / 187
Fett(g) / varav mättat fett(g)	8.1 / 2.4
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	13.0 / 11.0
Protein(g)	15.6
Salt(g)	1.5



Allergener
SELLERI, SENAP, SOJABÖNOR, SPANNMÅL.



Art.nr: 9-003
KYCKLINGSPETT TERIYAKI

Ingredienser
Kyckling 83%, teriyakimarinad 17%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	733 / 177
Fett(g) / varav mättat fett(g)	8.7 / 2.6
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	8.2 / 6.0
Protein(g)	16.2
Salt(g)	1.8



Allergener
SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL.





RÖROR

Art.nr: 591
**KIKÄRTSRÖRA MED
SESAMPASTA - HUMMUS**

Ingredienser
Kikärter 76%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	997 / 239
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	15.7 / 2.0
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	13.7 / 0.7
Protein(g)	7.5
Salt(g)	1.4

1000g
8 °C
6 dgr

Allergener
LUPIN, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR,
SVAVELDIOXID.



Art.nr: 561
**MYNTA & VITOSTTZATZIKI -
CANKI**

Ingredienser
Yoghurt 85%, vitostt 13%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	434 / 104
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	5.4 / 3.3
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	5.5 / 3.0
Protein(g)	8.1
Salt(g)	1.0

1000g
8 °C
8 dgr

Allergener
MJÖLK, SELLERI.



Art.nr: 546
**GRILLAD AUBERGINRÖRA-
BABGA**

Ingredienser
Aubergine 87%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	244 / 58
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	2.5 / 0.3
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	6.3 / 2.6
Protein(g)	1.3
Salt(g)	1.3

1000g
8 °C
6 dgr

Allergener
INGA ALLERGENER.



Art.nr: 554
KLASSISK TZATZIKI - CACIK

Ingredienser
Yoghurt 81%, gurka 16%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	155 / 515
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	9.4 / 6.4
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	4.5 / 3.3
Protein(g)	5.9
Salt(g)	0.4

1000g
8 °C
6 dgr

Allergener
MJÖLK, SELLERI.



RÖROR

Art.nr: 565
PIKANT PAPRIKARÖRA - EZME

Ingredienser
Paprika 48%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	485 / 116
Fett(g) / varav mättat fett(g)	4.9 / 0.3
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	14.8 / 8.6
Protein(g)	3.6
Salt(g)	0.3



Allergener
INGA ALLERGENER.



Art.nr: 543
FETAOSTRÖRA-LUTFOSTA

Ingredienser
Fetaost 72%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1222 / 295
Fett(g) / varav mättat fett(g)	26.3 / 14.1
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	1.7 / 1.2
Protein(g)	12.6
Salt(g)	3.6



Allergener
MJÖLK.



Art.nr: 582
ZUCCHINI &
VALNÖTSTZATZIKI -
MAMAGANUSCH 1 KG

Ingredienser
Yoghurt 76%, zucchini 17%, valnötter 2%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	412 / 98
Fett(g) / varav mättat fett(g)	5.2 / 1.8
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	6.6 / 3.0
Protein(g)	6.4
Salt(g)	0.8



Allergener
MJÖLK, NÖTTER, SPANNMÅL.



Art.nr: 564
PAPRIKARÖRA MED
VALNÖTTER - MURAFI 1 KG

Ingredienser
Paprika 75%, valnötter 2%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	688 / 164
Fett(g) / varav mättat fett(g)	7.1 / 0.5
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	21.0 / 3.5
Protein(g)	3.3
Salt(g)	2.0



Allergener
NÖTTER, SPANNMÅL.



Art.nr: 560
MOROTSTZATZIKI - LIKYA

Ingredienser
Yoghurt 82%, morot 16%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	380 / 91
Fett(g) / varav mättat fett(g)	4.9 / 1.7
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	5.8 / 4.0
Protein(g)	5.6
Salt(g)	0.8



Allergener
MJÖLK.



VEGETARISKT

Art.nr: 589
KIKÄRSTBULLAR – FALAFEL

Ingredienser
Kikärtor 53%, lök, 12%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1139 / 253
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	13.6 / 1.1
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	28.6 / 5.5
Protein(g)	9.1
Salt(g)	1.5



Allergener
SESAMFRÖN,



Art.nr: 573
RÖDBETSFALAFEL

Ingredienser
Kikärtor 52%, potatis 11%, rödbetor 11%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1598 / 350
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	15.2 / 1.2
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	47.8 / 10.2
Protein(g)	14.0
Salt(g)	1.4



Allergener
INGA ALLERGENER.



Art.nr: 587
LIBANESISK BULGURSALLAD –
TABBOULEH o.75 KG

Ingredienser
Persilja 44%, bulgur 21%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	484 / 116
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	2.0 / 0.3
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	18.1 / 4.0
Protein(g)	3.8
Salt(g)	0.1



Allergener
SPANNMÅL, SVAVELDIOXID,



Art.nr: 549
HARICOTS VERTS MED
SOLTORKADE TOMATER

Ingredienser
Haricot verts 57%, kronärtshjärtan 18%,
soltorkade tomater 6%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	413 / 99
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	7.8 / 1.1
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	4.6 / 1.9
Protein(g)	2.0
Salt(g)	1.0



Allergener
SELLERI.



Art.nr: 580
VINBLADSDOLMAR

Ingredienser
Ris 43%, vindruvsblad 11%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	789 / 190
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	10.7 / 0.9
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	20.2 / 3.1
Protein(g)	2.1
Salt(g)	0.6



Allergener
SVAVELDIOXID.



Art.nr: 542
BÖNMIX

Ingredienser
Bönmix 90%, chillisås 5%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	567 / 135
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	5.7 / 0.9
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	10.4 / 1.6
Protein(g)	7.8
Salt(g)	1.2



Allergener
LUPIN, SOJABÖNOR, SVAVELDIOXID.



Art.nr: 571
ROSTADE RÖDBETOR

Ingredienser
Rödbetor 54%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	523 / 126
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	6.8 / 0.5
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	13.2 / 10.6
Protein(g)	1.4
Salt(g)	0.5



Allergener
SELLERI.



Art.nr: 572
ROSTAD ROTFRUKTSALLAD

Ingredienser
Rotfrukter 81%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	261 / 66
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	2.1 / 0.7
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	8.7 / 5.9
Protein(g)	1.1
Salt(g)	0.9



Allergener
INGA ALLERGENER.



VEGETARISKT

Art.nr: 570
ROSTADE KIKÄRTOR MED
AUBERGINE

Ingredienser
Kikärtor 43%, aubergine 43%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1096 / 263
Fett(g) / varav mättat fett(g)	15.7 / 1.4
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	24.2 / 9.5
Protein(g)	4.6
Salt(g)	0.9



Allergener
LUPIN, SOJABÖNOR, SVAVELDIOXID.



Art.nr: 562
NUDELSALLAD

Ingredienser
Wokade nudlar 50%, wokade grönsaker 50%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	375 / 89
Fett(g) / varav mättat fett(g)	2.1 / 0.2
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	13.9 / 2.3
Protein(g)	3.5
Salt(g)	1.0



Allergener
BLÖTDJUR, SESAMFRÖN, SOJABÖNOR, SPANNMÅL, ÄGG.



Art.nr: 548
GRÖNHIRSSALLAD

Ingredienser
Kokt hirs 78%, persilja 6%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1131 / 273
Fett(g) / varav mättat fett(g)	12.8 / 1.0
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	34.6 / 8.1
Protein(g)	4.2
Salt(g)	0.4



Allergener
SVAVELDIOXID.



Art.nr: 547
GRILLADE
MEDELHAVSGRÖNSAKER

Ingredienser
Zucchini 33%, broccoli 33%, haricot verts 17%, paprika 14%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	169 / 40
Fett(g) / varav mättat fett(g)	1.6 / 0.2
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	3.8 / 2.4
Protein(g)	1.8
Salt(g)	0.6



Allergener
INGA ALLERGENER.



Art.nr: 545
FÅROST & GRILLADE
GRÖNSAKER

Ingredienser
Fårost 55%, paprika 30%, kronärtskockshjärtan 10%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	935 / 224
Fett(g) / varav mättat fett(g)	18.2 / 3.0
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	3.4 / 2.8
Protein(g)	9.9
Salt(g)	1.6



Allergener
MJÖLK.



Art.nr: 578
TOMAT & MOZZARELLA MED
PESTO

Ingredienser
Cocktailtomat 55%, mozzarella 37%, pesto 8%.

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	508 / 122
Fett(g) / varav mättat fett(g)	9.1 / 4.7
Kolhydrater(g) / varav sockerarter(g)	2.3 / 2.0
Protein(g)	9.5
Salt(g)	0.5



Allergener
MJÖLK.



BERIKA DIN VARMRÄTTSBUFFÉ

STORPACKSFORMAT FÖR DELIDISKEN
VARMRÄTTER OCH PRODUKTER SOM GÅR ATT VÄRMA



RÄTTER ATT VÄRMA – STORPACK

Art.nr: 593

LASAGNE CARBONARA

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1082/259
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	19.0/10.4
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	12.8/2.4
Protein(g)	8.2
Salt(g)	1.2

2000g

8 °C

7 dgr

Allergener

MJÖLK, SPANNMÅL, ÄGG.

7 350018 345932

Art.nr: 594

LASAGNE MEXICANA

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	667/159
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	8.1/4.3
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	13.0/2.3
Protein(g)	7.4
Salt(g)	1.2

2000g

8 °C

7 dgr

Allergener

MJÖLK, SPANNMÅL, ÄGG.

7 350018 345949

Art.nr: 595

KYCKLING TIKKA MASALA

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	719/173
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	12.3/7.3
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	4.8/2.2
Protein(g)	10.8
Salt(g)	1.1

1200g

8 °C

7 dgr

Allergener

SELLERI, SPANNMÅL,

7 350018 345956

Art.nr: 596

COQ AU VIN

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	565/136
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	7.0/2.0
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	6.2/3.3
Protein(g)	10.6
Salt(g)	1.8

1200g

8 °C

7 dgr

Allergener

SELLERI, SPANNMÅL,

7 350018 345963

Art.nr: 597

BASMATI RIS

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	689/165
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	3.4/0.2
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	30.4/0.0
Protein(g)	3.3
Salt(g)	1.0

1500g

8 °C

7 dgr

Allergener

INGA ALLERGENER.

7 350018 340272

Art.nr: 602

KYCKLING STROGANOFF

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	468/112
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	6.7/3.9
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	4.3/2.6
Protein(g)	8.5
Salt(g)	1.1

1200g

8 °C

6 dgr

Allergener

MJÖLK, SELLERI, SENAP, SPANNMÅL, SVAVELDIOXID,

7 350018 340654

Art.nr: 598

PASTA MED TOMATSÅS & MOZZARELLA

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	818/196
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	7.9/4.0
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	21.8/2.4
Protein(g)	8.9
Salt(g)	0.9

1200g

8 °C

7 dgr

Allergener

MJÖLK, SPANNMÅL,

7 350018 340593

Art.nr: 599

KÖR STROGANOFF

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	754/172
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	12.9/3.8
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	6.8/3.0
Protein(g)	6.1
Salt(g)	1.7

1200g

8 °C

7 dgr

Allergener

INGA ALLERGENER.

7 350018 340609

Art.nr: 600

KIKÄRTSGRYTA

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	467/112
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	5.0/2.5
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	11.2/2.6
Protein(g)	3.8
Salt(g)	1.0

1200g

8 °C

6 dgr

Allergener

LUPIN, SOJABÖNOR, SVAVELDIOXID,

7 350018 340616

Art.nr: 601

KÖTTBULLAR

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1050/250
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	19.0/6.9
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	5.7/1.5
Protein(g)	18.0
Salt(g)	1.5

1200g

8 °C

7 dgr

Allergener

SPANNMÅL, ÄGG.

7 350018 340623

Art.nr: 603

UGNSBAKADE FETAOSTPANNBIFFAR

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	1008/242
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	17.6/6.5
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	8.5/2.4
Protein(g)	11.8
Salt(g)	1.0

1200g

8 °C

6 dgr

Allergener

MJÖLK, SELLERI, SPANNMÅL,

7 350018 340661

Art.nr: 604

KLYFTPOTATIS

Näringsvärden	per 100g
Energi kJ/kcal	614/146
Fett(g)/ varav mättat fett(g)	4.5/0.5
Kolhydrater(g)/ varav sockerarter(g)	21.9/0.6
Protein(g)	2.8
Salt(g)	0.1

1200g

8 °C

6 dgr

Allergener

INGA ALLERGENER.

7 350018 340678



86% AV VÅR
PRODUKTION ÄR
VÄXTBASERAD

STATISTIK FRÅN HÅLLBARHETSDOKUMENT

MATPRODUKTION

Matsvinn

	2020	2022	2023	2024
ÅTERANVÄNDNINGSBART AVFALL	78 KBM	150 KBM	169, 53 KBM	188,6 KBM
RETURER AV ICKE-SÅLDA MÅLTIDSLÖSNINGAR	13,72%	10,35%	10,18%	9,58%

Andel svenskproducerat

	2020	2022	2024
NÖT	21,2%	20,8%	100%
KYCKLING	55%	57%	85%
FLÄSKKÖTT	67%	65%	100%

2019 anslöt vi oss till European Chicken Commitment, ECC 2026, en policy framtagen av djurrättsorganisationer inom EU. En policy som bl.a innebär att minst 20 % av den kycklingen vi köper in kommer att ha haft tillgång till utevistelse.

ENERGIANVÄNDNING

	2020	2022	2023	2024
INKÖPT FÖRNYBAR ENERGI	100%	90,7%	80,13%	81,98%
EGENPRODUCERAD ENERGI	0%	9,3%	19,87%	18,02%

FÖRPACKNINGSMATERIAL

	2020	2022	2023	2024
PP	24,35%	18,72%	70,25%	56,27%
PET	69,50%	77,01%	29,75%	43,72%
PS	6,15%	4,27%		

Där det är möjligt vr hållbarhetshänseende har vi ersatt plast med papperstråg.



FÖRPACKNINGS-MATERIAL

Plast är ett material som på ett utmärkt vis skyddar mat och ofta en förutsättning för den längre hållbarhet i butiksdiskarna som krävs av återförsäljare och marknaden men plasten måste vara cirkulär.

Vi väljer enbart förpackningar gjorda av återvunnen plast från PET (polyetylentereftalat) för kalla rätter och till uppvärmsbara rätter använder vi mikrovågsförpackningar (Polypropen) PP.

Vi arbetar aktivt för att få bort onödig användning av plast och har exempelvis valt bort separata dressingförpackningar framför att lägga dressing i träget tillsammans med rätten.

För att undvika merköp och därmed minska matsvinn satsar vi på mindre förpackningar i en del produktserier, på så vis hjälper vi konsumenten att undvika att slänga mat.



VI LEVERERAR MED EGNA LASTBILAR!

Varje dag levererar vi lösvikt direkt till livsmedelsbutiker och delikatessdiskar över hela landet.

Vi sköter all leverans själva något vi ser som en viktig del i att kunna försäkra oss om att alltid hålla högsta kvalitet.

PRODUKTION

All tillagning och paketering sker i egen klimatsmart anläggning på Lovisebergs Industriområde i Tumba.



LIVSMEDELSSÄKERHET

Bosphorus är certifierat enligt FSSC 22000, en kombination av ISO 22000 och ISO/TS 22002-1. Vi arbetar ständigt med utvecklingen av näringsinnehåll, råvaror, ingredienser och inte minst med att tillsatserna ska granskas mot EU:s ekologiska lista.

Bosphorus har även arbetat fram egna riktlinjer vad gäller GMO, industriellt framställda transfetter och smakförstärkare (så som glutamat).

Vi har kontroll på alla steg i livsmedelskedjan och är noggranna med att säkra alla led i processen. Råvarans ursprung kontrolleras av noggrant utvalda leverantörer.

Vi tillagar och monterar all mat i vår egen livsmedelsanläggning och vi arbetar aktivt med framtagna riktlinjer för att förebygga hälsofaror.

Vårt produktsäkerhetsarbete är vi är stolta över!

FRAMÅTBlick

Det är av högsta vikt att utvecklingen inom alla områden av verksamheten går raskt i en riktning som ger ett mindre klimatavtryck. Dock är det avgörande att ha med lönsamhetsaspekten för att utvecklingen ska vara hållbar. Två exempel på områden som är centrala för detta är råvaror och förpackningar där vi har följande önskemål:

- Vi vill se mer flexibilitet och ha möjlighet att byta råvaror efter säsong och tillgång.
- Vi vill kunna använda förpackningsmaterial som är bra ur både matsäkerhets- såväl som klimathänseende.

Målsättning att märka produkter med klimatavtryck

Arbetet med att bygga en egen databas för att kunna följa klimatpåverkan från fastigheten, produktionsprocesser och logistik ner till varje enskild produkt fortgår. Målsättningen är att kunna märka produkter för att underlätta för konsumenten att välja klimatsmart.

OM BOSPHORUS

Bosphorus matkluster är ett familjeföretag med rötter i gedigen tradition och med blicken framåt på innovation, konsumentbeteende och trender.

Företaget har cirka 60 anställda och ledningsgruppen utgörs av lika andel kvinnor som män. Under varje arbetsdag sker en produktion med upp till 8 ton råvaror som blir till färdiga måltider och totalt under ett år produceras drygt 4 miljoner enheter.

Grundtanken är att kvalitet ska genomsyra allt vi gör; från produkter och personalpolicy till samhällsansvar.

Våra konsumenters matmedvetenhet är något vi uppskattar och uppmuntrar och vår vision är att vara det självklara valet i butiken.



Tuna Gårdsväg 34
147 43 Tumba
0046 (8) 619 00 40
info@bosphorus.se | www.bosphorus.se

DIN LEVERANTÖR AV FÄRSK FÄRDIGLAGAD MAT.