

Fiskefilet med persillesovs, kartofler og gulerødder

TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Prik hul i filmen på sauce, kartofler & grønt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	371kJ / 88kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	3,9g
Salt	1,9g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Hvid fisk (**RØDSPÆTTE-TORSK**),
RAPS, HVEDEEmel, Vand, Painesolie, Mod. Stivelse
(Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **SENNEP**),
Hævemiddel: E500, Grønne bønner, **LETMÆLK** 1,5%
fedt (8%), Vand, Vand, **kæmemælk**, vegetabiliske olier
(raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono-
og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer
(methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende
middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma.,
Brodbledet persille(2%), Forårsløg, Salt, Rapsolie, 49%
grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg,
gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort
peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret
grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre,
champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma,
modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator
(xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy
majs, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur,
OSTElebe(1%), Dild, Citronsaft, honing, Sukker,
Citronskal, Peber, sort