

Fiskefilet med kartofler, persillesauce og carotter

TILBEREDNING

Kom fisk på en bageplade

Kartofler, sauce & grønt: Prik hul i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	4,5g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG

INDEHOLDER

Hvid fisk (RØDSPÆTTE-TORSK), RAPS, HVEDEmel, Vand, Palmeeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder SENNEP), Havemiddel. E500, Kartofler, salt, babykarotter., LETMÆLK 1,5% fedt.(6%), Vand, kærnemælk, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (leg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort