

MIB. Fiskekarbonade. Serveres med fullkorn makaroni, gulrøtter og erter. Hvitsaus

Allergener i retten: GLUTEN, FISK, LUPIN, (MELK)LAKTOSE OG MELKEPROTEIN, PKU ALTERNATIV

Ingrediens	Gram					
Fiskekarbonade med purre og hvitløk	90					
<i>Hvitlaks (Argentina silus) (28%), surimi (, helmelk, vann, tapioka, rapsolje, purre (2,4%), krydder (hvitløk, mysepulver, salt, stabilisator (E452), løkpulver, surhetsregulerende middel (E262)).</i>						
Allergener: Fisk, Laktose (melk), Melkeprotein (melk), Laktose og Melkeprotein						
Hvit saus ekte (Bechamel)	50					
<i>Hvetemel, smør (MELK), H-MELK, salt, pepper, muskat, brødrasp</i>						
Allergener: Gluten, Laktose (melk), Melkeprotein (melk), Laktose og Melkeprotein, PKU alternativ						
Erter grønne frosne Norrek	35					
<i>Erter grønne frosne Norrek</i>						
Allergener: Lupin						
Gulrot ternet	35					
Makaroni fullkorn	120					
<i>Macaroni fullkorn</i>						
Allergener: Gluten						
Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram						
Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
Fiskekarbonade med purre og hvitløk	627	157	8,1	9,2	0,2	11,7
Hvit saus ekte (Bechamel)	485	117	7,8	7,7	0,2	3,8
Erter grønne frosne Norrek	276	66	0,4	7,1	0	5,2
Gulrot ternet	130	31	0,1	6,7	0	0,7
TILBEHØR- Makaroni fullkorn	585	139	2,5	23,1	0	4,6

Næringsinnhold i rett pr 100 gram

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
500	121	4,4	13,5	0,1	6,1

Totalt næringsinnhold i rett (330 gram)

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
1651	400	14,4	44,7	0,3	20
