

MIB. Fiskepudding med gulrotsaus, potet, erter og gulrot

Allergener i retten: FISK, LUPIN, LAKTOSE OG MELKEPROTEIN

Ingrediens	Gram
Fiskepudding	90
<i>Helmelk laktosefri, Fisk (Kvitlaks, hyse) melk, tapioka, rapsolje, salt, konserveringsmiddel, fortykningsmiddel, naturlig aroma krydderrekstrakt (muskatnøtt, koriander), løkpulver, hvitløk.</i>	
Allergener: Fisk, Melkeprotein (melk), Laktose og Melkeprotein	
Gulrotsaus	50
<i>Matfløte, løk, gulrot, grønnsaksbuljong, salt og pepper</i>	
Allergener: Laktose (melk), Melkeprotein (melk), Laktose og Melkeprotein, PKU alternativ	
Erter	35
Allergener: Lupin	
Gulrøtter	35
Poteter	120

Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram

Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
Fiskepudding	579	138	7	9,6	0	9,3
Gulrotsaus	197	48	3,1	4,1	0	0,7
Erter grønne frosne Norrek	276	66	0,4	7,1	0	5,2

Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
Gulrøtter kvartert	130	31	0,1	6,7	0	0,7
Poteter	338	80	0,1	17,1	1,6	1,9

Næringsinnhold i rett pr 100 gram

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
196	47	0,6	8,3	0,6	1,4

Totalt næringsinnhold i rett (330 gram)

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
646	154	1,8	27,4	1,9	