

Rugpaneret sejfilet med kartofler, stuved spinat og

TILBEREDNING

Kom fisken på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	369kJ / 88kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	3,8g
Salt	0,27g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%(35%), Rensede fileter af
Ataskasej (**FISK**) 35 % (Gadus chalcogrammus), mel
(**HVEDE**, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke),
RUGGRYN 2 %, **RUGMEL** 1,5 %, **HAVREGRYN** ,15
%, malt af **HVEDE**, **HVEDESTIVELSE**, salt,
SENNEPSPULVER, gær, malt af **KORN**, gurkemeje.,
Gule, røde og orange gulerødder., spinat(14%), Vand,
LETMÆLK 1,5% fedt,(2%), **FLØDE**; emulgator: E471;
stabilisator: Karagen, Homogeniseret,(2%), Iæg,
Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),
Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG