

# Rugpaneret sejfilet med kartofler, stuved spinat og

## TILBEREDNING

Kom fisken på en bageplade.  
Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	359kJ / 85kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	3,6g
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%), løg, **FLØDE**; emulgator:  
E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret (2%),  
Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,  
maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra  
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),  
Muskatnød, Peber, sort, Sukker, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG