

Stegte frikadeller m. stuvet sommergrønt og karto

TILBEREDNING

Varmes 25-30 min

1. Kom frikadeller på bageplade
2. Prik hul i folien på sauce og kartofler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	437kJ / 104kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,8g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Svinekød 87%, vand, HVEDEMEL, stivelse, salt, MÆLKETØRSTOF, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, krydderier, romaneskål 34%, blomkål, pariserkarotter, SØDMÆLK(8%), Vand, Majstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort