

# Fiskefilet hertil persillesovs, kartofler og gulerødd

## TILBEREDNING

1. Kom fisk på bageplade.
2. Prik hul i filmen på sauce, kartofler og grønt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,7g
Salt	1,9g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Hvid fisk (RØDSPÆTTE-TORSK), RAPS, HVEDEmel, Vand, Palmecolie, Modstivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder SENNEP), Hævemiddel: E500, Gule, røde og orange gulerødder., LETMÆLK 1,5% fedt (8%), Vand, Fæde; modificeret stivelse; stabilisator: E406, E331; karagen; emulgator: E471., Bredbladet persille(2%), Salt, vand, salt, hvidvin, grønsagssekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeoresin, Majsstivelse, Citronsaft, Sukker, Peber, sort