

Fiskegrateng (fullkorn). Serveres med poteter og gulrøtter.

- **Fiskegratengen** er laget med fullkorn, som gir bedre metthetsfølelse og høyere fiberinnhold.
- **Grønnsakene** – poteter og gulrøtter – følger med som tilbehør og sikrer et balansert måltid.
- Økologisk- DEBIO-godkjent fisk

Allergener i retten: GLUTEN, FISK, LAKTOSE OG MELKEPROTEIN

Ingrediens	Gram
Ekte gammeldags fiskegrateng	200
<i>Hvitfisk, Melk, Smør, Hvetemel, Fullkorns makaroni, Griljermel, poteter, gulrøtter.</i>	
Allergener: Gluten, Fisk, Laktose (melk), Melkeprotein (melk), Laktose og Melkeprotein	
Poteter	80
<i>Sousvides potet</i>	
Gulrot Duo	70
<i>Gulrot tofarget</i>	

Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram

Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
Ekte gammeldags fiskegrateng	374	89	3,4	6	0,3	8,4
Poteter	338	80	0,1	17,1	1,6	1,9
Gulrot Duo	131	31	0,1	6,7	0	0,7

Næringsinnhold i rett pr 100 gram

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
317	76	2	8,7	0,5	5,4

Totalt næringsinnhold i rett (350 gram)

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
1111	264	6,9	30,3	1,9	18,9
