

**Fiskepudding (Fisk-ØKOLOGISK), makaroni fullkorn, gulrotsaus LAKTOSEFRI gulrot og erter.**

| Ingrediens                                                                                                                                                                            | Gram |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Fiskepudding Hansens Røkeri</b>                                                                                                                                                    | 90   |
| <i>Koljefilet, Margarin u/salt, Muskatplomme Klevex, excellent, natriumpolyfosfat,, salt, dextrose, muskatnøtt akasiegummi E 414, natriumaliminiulsilikat E544, fiskebuljonpulver</i> |      |
| <b>Allergener: Fisk, Melkeprotein (melk), Laktose og Melkeprotein</b>                                                                                                                 |      |
| <b>Gulrotsaus</b>                                                                                                                                                                     | 50   |
| <i>Millac, løk, gulrot, grønnsaksbuljong, salt og pepper</i>                                                                                                                          |      |
| <b>Allergener: Melkeprotein (melk), Laktose og Melkeprotein, PKU alternativ</b>                                                                                                       |      |
| <b>Gulrøtter kvartert</b>                                                                                                                                                             | 35   |
| <b>Erter grønne frosne</b>                                                                                                                                                            | 35   |
| <b>Allergener: Lupin</b>                                                                                                                                                              |      |
| <b>Makaroni fullkorn</b>                                                                                                                                                              | 120  |
| <i>Hvetemel, vann, salt</i>                                                                                                                                                           |      |
| <b>Allergener: Gluten</b>                                                                                                                                                             |      |

**Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram**

| Ingredienser                | Kj  | Kcal | Fett | Karbo | Fiber | Protein |
|-----------------------------|-----|------|------|-------|-------|---------|
| Fiskepudding Hansens Røkeri | 579 | 138  | 0,7  | 9,6   | 0,2   | 9,3     |
| Gulrotsaus                  | 159 | 38   | 2,2  | 3,8   | 0     | 0,7     |
| Gulrøtter kvartert          | 130 | 31   | 0,1  | 6,7   | 0     | 0,7     |
| Erter grønne frosne Norrek  | 276 | 66   | 0,4  | 7,1   | 0     | 5,2     |
| Makaroni fullkorn           | 585 | 139  | 2,5  | 23,1  | 3     | 4,2     |

### Næringsinnhold i rett pr 100 gram

| Kj  | Kcal | Fett | Karbo | Fiber | Protein |
|-----|------|------|-------|-------|---------|
| 438 | 104  | 1,5  | 13,1  | 1,1   | 4,8     |

---

### Totalt næringsinnhold i rett (330 gram)

| Kj   | Kcal | Fett | Karbo | Fiber | Protein |
|------|------|------|-------|-------|---------|
| 1445 | 344  | 4,9  | 43,1  | 3,8   | 15,8    |

---