

Fiskeboller i hvit saus, med kokte poteter, gulrot og kålrot

Allergener i retten: FISKMELKEPROTEIN (MELK), LAKTOSE OG MELKEPROTEIN

Ingrediens	Gram
Fiskeboller	100
FISKEBOLLER: Hvitfisk (Økologisk), surimi, potetstivelse, myseprotein, vann, tapiokastivelse, rapsolje, salt, aroma, collagenfiber, fløte, gjærekstrakt, fiskeekstrakt, krydder og løk.	
Allergener: Fisk MELK	
Hvit saus	50
Rismel, solsikkeolje, potetmel, salt, , gjærekstrakt, sukker, krydder (hvitpepper, gurkemeie), Millac salt, muskat. Fiskebuljon.	
Allergener: Fisk, Melkeprotein (melk), Laktose og Melkeprotein	
Allergener: Melkeprotein (melk), Laktose og Melkeprotein, PKU alternativ	
Gulrøtter kvartert	35
Poteter	120
Kålrotstaver	35

Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram

Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
Fiskeboller	434	104	1,3	13	0	10
Hvit saus	203	49	2,8	5,1	0	0,6
Gulrøtter	130	31	0,1	6,7	0	0,7
Poteter	338	80	0,1	17,1	1,6	1,9
Kålrotstaver	146	35	0	6,4	0	0,9

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
305	73	0,8	12	0,6	3,9

Totalt næringsinnhold i rett (340 gram)

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
1038	248	2,9	40,7	1,9	13,1
