

MIB. Bestemors kjøttkaker kylling, med kokte poteter, brun saus, hodekål og gulrot

Allergener i retten: SOYA

Ingrediens	Gram
Kylling kjøttkaker	90
Kyllingkjøtt (62%), vann, potetstivelse, SOYAPROTEIN, potetfiber, salt, krydder, vegetabilsk fiber (potet, bambus), sort pepper, ingefær, muskat	
Allergener: Soya, PKU alternativ	
MIB. Brunsaus ALLERGIFRI	50
Vann, løk fersk, stivelse, rismel, , ristet løk, solsikkeolje.	
Gulrøtter kvartert	35
Ternet hodekål	35
Poteter	120

Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram

Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
Kylling kjøttkaker	1080	258	19	7,9	2,4	12
MIB. Brunsaus	104	25	0,3	5	0	0,5
Gulrøtter kvartert	130	31	0,1	6,7	0	0,7
Ternet hodekål	137	33	0,1	5,2	0	1,4
Poteter	338	80	0,1	17,1	1,6	1,9

Næringsinnhold i rett pr 100 gram

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
462	110	5,3	10,4	1,2	4,3

Totalt næringsinnhold i rett (300 gram)

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
1523	363	17,4	34,4	4,1	14,1
