

Rødspættefilet med spinat

Ingredienser:

rødspætte, spinat*, kartofler*, fløde*, hvedemel*, margarine* (indeholder citron), grahamsmel*, solsikkeolie*, hvederasp*, smør*, majsstivelse*, salt, hvid peber*, muskatnød*

* økologisk

Tilsætningsstoffer:

Emulgator: Lecithin (evt fra soja eller æg)

Allergener:

Gluten, Mælk

Nettovægt: 0,39 kg

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi: 621 kJ /148 kcal

Protein: 7,7 g

Kulhydrat: 9 g

Sukkerarter: 0,9 g

Fedt: 8,8 g

Mættede fedtsyrer: 4,5 g

Kostfibre: 1,3 g

Salt 0,6 g