

Kapteinens fylte flyndre 39/353

Med broccoli og ost

EPD 342683

VEKT ANTALL PORSJONSSTØRRELSE

5 kg
ca. 31 x 160 g +/- 20 g

Anbefalt porsjonsstørrelse: 1 porsjon à 160 g
Gir 31 porsjoner pr. krt.

TILBEREDNING

Tilberedes fra dypfrost tilstand.

Ca-tider som gjelder full ovn:

Konvek- sjonsovn	Kombiovn/ Varmluft
175° C	175° C
25 - 30 min	25 - 30 min

Fisken er ferdig når den har en kjernetemperatur på 60° C.
Risikoen for at fyllet flyter ut øker ved for lang tilberedning.

INGREDIENSER

Renskårne fileter av flyndre 51%, hvetemel, vann, vegetabilsk olje, broccoli 4%, modifisert stivelse, salt, melkepulver, rismel, stivelse, hvit vin, sukker, maismel, melkeprotein, ost, gjær, sitronjuice, fiskepulver, farge (E160a), sennepspulver, drusukker, stabilisatorer (E500, E450, E464) og krydder.

VED INTOLERANSER - INNEHOLDER*

Gluten:	Ja
Melkeprotein:	Ja
Egg:	-
Soyaprotein:	-

NÆRINGSINNHOLD (PR 100 G)

Energi	780 kJ
	190 kcal
Protein	12 g
Karbohydrat	12 g
Karbohydrat/Sukker	1 g
Karbohydrat/Laktose	0,9 g
Fett	10 g
hvorav mettet fett	1,3 g
Kostfiber	0,2 g
Vitamin A	-
Vitamin D	0,4 µg
Tiamin	0,19 mg
Riboflavin	0,19 mg
Niacin	4,1 mg
Vitamin C	5 mg
Natrium	270 mg
Saltinnhold	1 %
Kalium	270 mg
Kalcium	65 mg
Jern	0,5 mg
Magnesium	30 mg
Sink	0,8 mg



Findus

God fagkummskap - gode måltidsløsminger