



Seifilet Naturell 132333

EPD 923805

VEKT ANTALL PORSJONSSTØRRELSE

5 kg

Ca. 140 g - 200 g pr. stk. uglassert vekt.

Anbefalt porsjonsstørrelse: 1 porsjon à 200 g.

Gir ca. 25 porsjoner pr. krt.

TILBEREDNING

Kokes fra dypfryst tilstand i egen kraft, under lokk i konveksjonsovn, uten lokk i kombiovn.

Ca-tider som gjelder full ovn:

Konvek- sjonsovn	Kombiovn Kokeinnst.	Kombiovn Kokeinnst.
175° C	98° C	72° C
30 - 35 min	12 - 15 min	15 - 20 min

INGREDIENS

Renskårne, glasserte seifileter (*Pollachius virens*).
Fisket i Det Nordøstlige Atlanterhavet.

NÆRINGSINNHOLD (PR 100 G)

Energi	370 kJ
	90 kcal
Protein	20 g
Karbohydrat	0 g
Karbohydrat/Sukker	0 g
Karbohydrat/Laktose	0 g
Fett	0,9 g
hvorav mettet fett	0,1 g
Kostfiber	0 g
Vitamin A	-
Vitamin D	0,7 µg
Tiamin	0,04 mg
Riboflavin	0,09 mg
Niacin	5,3 mg
Vitamin C	-
Natrium	40 mg
Saltinnhold	-
Kalium	440 mg
Kalcium	30 mg
Jern	-
Magnesium	15 mg
Sink	0,3 mg

◊ Skriv ut dette produktet

Sammensetningen av ingredienser i produktet kan bli endret, les derfor alltid ingredienslisten på pakningens etikett.



God fagkunnskap - gode måltidsløsninger