



» Skriv ut dette produktet

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



Alaska Pollock filet 142374

EPD 971416

VEKT ANTALL PORSJONSSTØRRELSE

4,54 kg

Ca. 55 g - 115 g pr. stk uglassert vekt.

Anbefalt porsjonsstørrelse: Ca. 200 g.

Gir ca. 23 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 fileter av Alaska pollock (*Theragra chalcogramma*).

Fisket i Stillehavet.

NÆRINGSINNHOLD (PR 100 G)

Energi	320 kJ
	75 kcal
Protein	17 g
Karbohydrat	-
Karbohydrat/Sukker	-
Karbohydrat/Laktose	-
Fett	0,8 g
hvorav mettet fett	0,2 g
Kostfiber	-
Vitamin A	-
Vitamin D	0,8 µg
Tiamin	0,06 mg
Riboflavin	0,05 mg
Niacin	4,1 mg
Vitamin C	-
Natrium	100 mg
Saltinnhold	-
Kalium	330 mg
Kalcium	-
Jern	-
Magnesium	60 mg
Sink	0,4 mg



God lagkummskap - gode måltidsløsminger