



Bónus Plokkfiskur

Vörulýsing

Rétturinn er tilbúinn til upphitunar beint úr kæli.

Magn

1kg

Geymsluskilyrði

Kælivara, 0-4°C

Matarleiðbeiningar

Tæmið innihald pokans í eldfast mót, bætið rifnum osti yfir og hitið í ca.20 mín. við 180°C.
Gott að bera fram með rúgbrauði og fersku salati.

Innihaldsefni

Soðinn **FISKUR** 29% (**ÞORSKUR**), **NÝMJÓLK**, kartöflur, laukur, jurtarjóni (**SÚRMJÓLK**, pálmaolía hert að hluta, **RJÓMI**, **SÚRMJÓLKUR** duft, ýruefni (E472b, E475, E435, E471, E433), bindiefni (E410, E407), D- vítamín, salt, litarefni (E160a)), vatn, umbreytt kartöflusterkja, sósujafnari (**HVEITI**, pálmaolía), **SMJÖR** (**RJÓMI**, salt), nautakraftur (joðsalt, maltóðextrín, sykur, ger, bragðefni, nautakjötsþykkni, repjuolía, salt, pálmafita, karamella, andoxunarefni (rósmarín þykkni)), krydd (joðsalt, sykur, maltóðextrín, bragðefni, pálmafita, gerþykkni, krydd, þráavarnarefni (E341)), karrí (kryddjurtir, rísmjöl, salt), pipar, túrmerik.

Næringargildi

Næringargildi	100 g
Orka	450 kJ/ 108 kkal
Fita	4,8 g
- Þar af mettuð fita	3,4 g
Kolvetni	8,0 g
- Þar af sykurtegundir	2,2 g
Prótein	8,2 g
Salt	0,72 g