

# JulefrokostPakken Julen 2019

---

## Marineret sild

Ingredienser: SILD, eddike, vand, sukker, brun farin, gulerødder, løg, laurbærblade, allehånde, konserveringsmiddel (E202, E211).

Kan indeholde spor af nødder.

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi: 788 kJ / 188 kcal

Fedt: 7 g

heraf mættede fedtsyrer: 2 g

Kulhydrat: 25 g

heraf sukkerarter 24 g

Kostfibre: 0 g

Protein: 5 g

Salt: 0,5 g

## Stegte sild

Ingredienser: SILD, eddike, vand, sukker, brun farin, rødløg, SENNEP, RUGMEL, rapsolie, margarine, laurbærblade, sort peber.

Kan indeholde spor af nødder.

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi: 828 kJ / 198 kcal

Fedt: 8 g

heraf mættede fedtsyrer: 2 g

Kulhydrat: 25 g

heraf sukkerarter: 22 g

Kostfibre: 0 g

Protein: 5 g

Salt: 0,4 g

## Karrysalat

Ingredienser: MAYONNAISE, CREME FRAICHE, løg, ÆG, drueagurk, æble, karry, salt og peber.

Kan indeholde spor af nødder.

Næringsindhold pr. 100 g pr. portion

Energi: 1231 kJ / 294 kcal

Fedt: 29 g

heraf mættede fedtsyrer: 8 g

Kulhydrat: 6 g

heraf sukkerarter: 0 g

Kostfibre: 1 g

Protein: 3 g

Salt: 0,16 g

## Varmrøget laks

Ingredienser: LAKS, røg, salt, peber.

Næringsindhold pr. 100 g

Energi: 1208 kJ/291 kcal

Fedt: 21,7 g

heraf mættede fedtsyrer: 3,01 g

Kulhydrat: 1,3 g

heraf sukkerarter: 0,2 g

Protein: 22,5 g

Salt: 1,6

## Fiskefrikadeller

Ingredienser: Fileter uden ben af TORSK, KULLER, LANGE og KULMULE, kartoffelstivelse, PISKEFLØDE, ÆG, løg, salt og peber.

Næringsindhold pr. 100 g

Energi: 630 kJ/150 kcal

Fedt: 6 g

heraf mættede fedtsyrer: 1,6 g

Kulhydrat: 11 g

heraf sukkerarter: 1 g

Kostfibre: <0,5 g

Protein: 13 g

Salt: 1,3 g

## Tyttebær

Ingredienser: Tyttebær, sukker, melatin.

Næringsindhold pr. 100 g

Energi: 953 kJ/228 kcal

Fedt: 0,6 g

heraf mættede fedtsyrer: 0 g

Kulhydrat: 53,5 g

heraf sukkerarter: 53,5 g

Kostfibre: 1,8 g

Protein: 0,4 g

Salt: 0 g

## Løgkompot

Ingredienser: Løg, MAYONNAISE, SENNEP, sukker, salt.

Næringsindhold pr. 100 g

Energi: 552 kJ/132 kcal

Fedt: 9,8 g

heraf mættede fedtsyrer: 0,9 g

Kulhydrat: 8,2 g

heraf sukkerarter: 6,1 g

Protein: 1,8 g

Salt: 1,41 g