

Citronbagt kylling. (ca. 460 g)

Citronbagt kylling			
Næringsindhold pr. pers.		Næringsindhold pr. 100g	
Energi	2222 kJ/ 529 kcal	Energi	483 kJ/ 115 kcal
Fedt	20 g	Fedt	8,5 g
Heraf mættede fedtsyrer	10 g	Heraf mæt- tede fedtsyrer	4,3 g
Kulhydrater	56 g	Kulhydrater	12 g
Heraf sukkerarter	8 g	Heraf sukkerarter	1,7 g
Protein	30 g	Protein	6,5 g
Kostfibre	4,2 g	Kostfibre	0,9 g

Ingredienser:

Citronbagt kylling med kartofler og agurkesalat

Kartofler, kylling, smør, citron, persille.

Agurkesalat: Eddike, agurk, sukker, vand