



4 NYHEDER

Proteinrige retter

Findus
Special
Foods

til dig med med den lille appetit

Enportionsretter - proteinberigede

Hovedret + dessert



Retterne er sammensat ud fra god smag, tiltalende udseende, næringsindhold og variation.

GoVital

Proteinrige (varm ret og dessert)

- Er sammensat ud fra god smag, tiltalende udseende, næringsindhold og variation
- Små portioner (285 - 310 g)
- Alle retter indeholder dessert
- Foruden gode råvarer har vi tilsat protein i den varme ret og i desserten
- I retterne indgår rigeligt sauce
- Indeholder 600 kcal og 24 g protein/port (i gennemsnit)
- Findes i 4 forskellige retter

28033

Kødboller med flødesauce, ærter, kartoffelmos & tyttebær. Pandekage med jordbærsauce



Hovedret: 5-6 minutter i mikroovn afhængig af effekt
Dessert: 1 - 1½ minut i mikroovn afhængig af effekt



Proteinrige retter

til dig med med den lille appetit

Enportionsretter - proteinberigede

Findus
Special
Foods



KØDBOLLER MED FLØDESAUCE

ærter, kartoffelmos & tyttebær.
Pandekage med jordbærsauc

28033



KYLLING MED KARRYSAUCE

broccolibuketter & ris.
Æblekage med vaniljesauce

54427



KYLLING MED GRØN PEBERSAUCE

broccolibuketter, mini røsti & solbær.
Mangodessert med chokolade

98147



FISK MED SENNEPSSAUCE

ærter, gulerødder & kartoffelmos.
Chokoladecake med hindbærmousse

63412

HOVEDRET - INGREDIENSER:

MOS 26 %: Kartoffler, **skummetmælks-pulver**, **mælkeprotein**, rapsolie, **smør**, **æggeblomme**, salt og sort peber.

SAUCE 21 %: Vand, **skummetmælk**, **piskefløde**, oksebouillon, **mælkeprotein**, **smør**, stivelse (bl.a hvede), salt, sukker, gulerødder, løg, rapsolie, grøntsagskoncentrat (tomat, gulerod, løg), karamelliseret sukker, sort peber og løvstikke. KØDBOLLER 14 %:

Svinekød, kartofler, oksekød, stivelse, løg, rapsolie, **æg**, **skummetmælks-pulver**, salt, roefiber, hvid peber, løg-pulver, solsikkeolie og løgekstrakt. ÆRTER 9 %, TYTTEBÆR 4 %: Tyttebær, sukker, stivelse. I retten indgår 8 % svine- og oksekød og 2 % tyttebær.

DESSERT - INGREDIENSER:

PANDEKAGE 16 %: **Skummetmælk**, **hvedemel**, **æggeblomme**, palmeolie, **æggehvide**, modificeret stivelse, **æggehvidepulver**, rapsolie og salt. JORDBÆRSAUCE 10 %: Jordbær, sukker, stivelse og citronjuicekoncentrat. I desserten indgår 7 % jordbær.

NÆRINGSVÆRDI

Per portion

Energi	2537 kJ/606 kcal
Fedt	30 g
- heraf mættet fedt	13,3 g
Kulhydrat	61 g
- heraf sukkerarter	28 g
Fiber	4,1 g
Protein	21 g
Salt	3,2 g

Laktose 0,8 g/100 g

HOVEDRET - INGREDIENSER:

RIS 26 %: Kogt ris. SAUCE 26 %: **Skummetmælk**, æbler, **piskefløde**, løg, **mælkeprotein**, gulerødder, **knoldselleri**, rapsolie, stivelse, salt, krydderier (bl.a karry med bukkehorn), krydderiekstrakt, hvid peber og solsikkeolie. KYLLING 14 %: Kyllingefilet, druesukker, risemel, salt og palmeolie. BROCCOLI 8 %: I retten indgår 14 % Kylling.

DESSERT - INGREDIENSER:

ÆBLEKAGE 18 %: Æbler, **smør**, **hvedemel**, sukker, **mælkeprotein**, rapsolie og kanel. VANILJESAUCE 8 %: **Piskefløde**, **skummetmælk**, sukker, **æggeblomme**, vanille aroma, stivelse, **mælkeprotein** og gurkemeje. I desserten indgår 6 % æbler.

NÆRINGSVÆRDI

Per portion

Energi	2912 kJ/696 kcal
Fedt	32 g
- heraf mættet fedt	17,8 g
Kulhydrat	72 g
- heraf sukkerarter	19 g
Fiber	3,5 g
Protein	28 g
Salt	2,5 g

Laktose 0,4 g/100 g

HOVEDRET - INGREDIENSER:

MINI RÖSTI 25 %: Kartoffler, rapsolie, salt, druesukker, stivelse, stabiliseringsmiddel (E464) og krydderier. SAUCE 21 %: Vand, **skummetmælk**, **piskefløde**, løg, tomatpuré, gulerødder, **smør**, oksebouillon, **mælkeprotein**, stivelse, salt, grøn peber, karamelliseret sukker, krydderiekstrakt, hvid peber, sukker og grøntsagskoncentrat (tomat, gulerod, løg). KYLLING 14 %: Kyllingefilet, druesukker, risemel, salt og palmeolie. BROCCOLI 9 %, SOLBÆR 5 %: Solbærpuré, sukker og stivelse. I denne ret indgår 14 % kylling og 3 % solbærpuré.

DESSERT - INGREDIENSER:

MANGODESSERT 23 %: Mangopuré, **piskefløde**, **skummetmælk**, stivelse, sukker, **mælkeprotein**, **æggeblomme** og naturlig vanille aroma. CHOKOLADE 3 %: kakaomasse, sukker, emulgeringsmiddel **sojalecitin**, naturlig vanille aroma.

NÆRINGSVÆRDI

Per portion

Energi	2343 kJ/569 kcal
Fedt	26 g
- heraf mættet fedt	12,2 g
Kulhydrat	56 g
- heraf sukkerarter	30 g
Fiber	7,3 g
Protein	24 g
Salt	3,1 g

Laktose 0,3 g/100 g

HOVEDRET - INGREDIENSER:

MOS 26 %: Kartoffler, **skummetmælks-pulver**, **mælkeprotein**, rapsolie, **smør**, **æggeblomme**, salt og sort peber.

SAUCE 27 %: Vand, **skummetmælk**, **piskefløde**, løg, dijonsennep (**sennepsfrø**, eddike, salt, citronsyre), sennep (**sennepsfrø**, sukker, vineddike, salt, cayennepeber), **smør**, stivelse (bl.a hvede), **mælkeprotein**, salt, sukker, hvid peber, grøntsagspulver (løg, pastinak, gulerod), grøntsagssekstrakt (porre, løvtikkerod), løvstikke og gurkemeje. GRØNTSAGER 14 %: Gulerødder og ærter. FISK 14 %: **Alaska Pollack** filé *(Theragra Chalcogramma). *Fanget i det nordlige Stillehav.

DESSERT - INGREDIENSER:

HINDBÆRMOUSSE 10 %: Hindbærpuré, **creme fraiche**, **piskefløde**, flormelis, stivelse og **mælkeprotein**. CHOKOLADEKAGE 9 %: Flormelis, rapsolie, **æg**, tyttebær, fedtreduceret kakaopulver, **hvedemel**, kartoffelstivelse, sukker og vanille aroma.

NÆRINGSVÆRDI

Per portion

Energi	2337 kJ/559 kcal
Fedt	28 g
- heraf mættet fedt	12,2 g
Kulhydrat	49 g
- heraf sukkerarter	26 g
Fiber	5,2 g
Protein	23 g
Salt	2,8 g

Laktose 0,4 g/100 g



TILBEREDNING:

MIKROOVN (600-650 W)

1. Varm den dybfrosne ret med plastfilmen på i mikroovnen.
2. Lad retten stå et par minutter inden den serveres.
3. Træk plastfilmen af.