



Zutaten: Kartoffeln, Sonnenblumenöl (22%), Salz.

Durchschnittliche Nährwerte pro

| | 100g | 30g ¹ | RI* 30g |
|----------------------------------|---------------------|--------------------|---------|
| Energie | 2050 KJ 490 Kcal | 616 KJ 147 kcal | 7% |
| Fett | 22 g | 6,6 g | 9% |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2,2 g | 0,7 g | 3% |
| davon einfach unges. Fettsäuren | 18 g | 5,3 g | |
| davon mehrfach unges. Fettsäuren | 2,2 g | 0,7 g | |
| Kohlenhydrate | 64 g | 19,2 g | |
| davon Zucker | 0,3 g | 0,1 g | <1% |
| Ballaststoffe | 4,5 g | 1,3 g | |
| Eiweiß | 7,0 g | 2,1 g | |
| Salz | 1,43 g | 0,42 g | 7% |

*RI = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400KJ/2000kcal).

Die individuellen Nährstoffbedürfnisse können höher oder niedriger sein, abhängig von körperlicher Aktivität und anderen Faktoren. ¹Durchschnittliche Portion. Diese Packung enthält 5 Portionen.