



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 ungesättigte Fettsäuren	18 g	5,3 g	
davon mehrfach ungesättigte 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.

¹ Durchschnittliche Portion. Diese Packung enthält 5 Portionen.