

Kinkku-cheddar panini

Ruoka-aineen nimi

- 1 Patonki
Keittokinkku siivu
Juusto Cheddar
Tomaatti
Dijon- levite

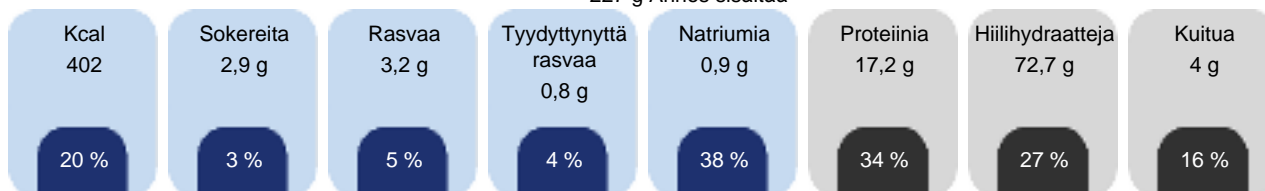
Ravintoarvot

100 g annos sisältää

Energia:	0,74 MJ	Rasva:	1,42 g	Tiamiini	0,06 mg
	741,08 kj	Tyydyttyneet	0,34 g	Riboflaviini	0,09 mg
	177,12 kcal	Hiilihydraatit:	32,00 g	C-vitamiini:	1,59 mg
Suola:	1,00 g	Proteiini:	7,59 g	Rauta:	0,71 mg

Rajoittavat aineet: SINAPPI

227 g Annos sisältää



Aikuisen viitteellisestä päiväsaunnista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Painot
Kokonaispaino
Annoskoko

Raaka
0,227 kg
227 g

Kypsämishävikki
0,00 %

Kypsä
0,227 kg
227 g

Jakeluhävikki
0,00 %

Lopullinen
0,227 kg
227 g