



Faits de filets de morue de choix, blancs et floconneux, façonnés manuellement et enrobés de panure gourmet légère et croustillante unique à Janes.

### Caractéristiques

- Portions généreuses
- Portions uniformes
- Une pâte gourmet légère et croustillante

### Avantages

- Remplit bien l'assiette
- Contrôle des portions et temps de cuisson amélioré
- Appétissant et alléchant

### Suggestions de présentations

Parfait pour les menus «morue et frites» ou en sandwich au poisson de choix (filet de morue sur pain kaiser et garnitures)

### Préparation et suggestions de cuisine

Cuire à grande friture sans décongeler 4 à 5-1/2 minutes à 360° F.

### Valeur nutritive

Par 100 g	
<b>Teneur</b>	
<b>Calories</b>	<b>300.0</b>
<b>Lipides</b>	<b>18.9 g</b>
Saturés	1.6 g
+trans	0.4 g
Polyinsaturés	g
Oméga-6	g
Oméga-3	g
Monoinsaturés	
<b>Cholestérol</b>	<b>20.4 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>443.0 mg</b>
<b>Potassium</b>	
<b>Glucides</b>	<b>9.7 g</b>
Fibres alimentaires	0.4 g
Sucres	1.4 g
Amidon	
<b>Protéines</b>	<b>12.6 g</b>
<b>Vitamine A</b>	<b>6.0 RE</b>
<b>Vitamine C</b>	<b>2.8 mg</b>
<b>Calcium</b>	<b>12.4 mg</b>
<b>Fer</b>	<b>1.1 mg</b>

Nov 21/08

### Ingrédients

Filets de morue dans un pâte de: eau, chapelure de blé grillée, amidon de maïs, farine de maïs, farine de blé, margarine, farine de soya, sucre, sel, levure chimique, épices, gomme de guar et saveur. Rissolés dans de l'huile végétale pure (huile de canola).

### Allergènes

Blé, soya, lait

### Avantages pour la santé

Source de fer

### Spécifications

SCC	100 69299 23225 4	<b>Caisse (cm) (L x L x H)</b>	37.3 x 27.8 x 11.1
Format caisse	2 x 2 kg = 4 kg	<b>Vol. cu. caisse (cm)</b>	11,510
Poids moyen d'un morceau	(84 g) (3 on)	<b>Palette (rangs/haut)</b>	10 / 9 = 90
Nbre. moyen de morceaux	40		



Créez des menus plus facilement que jamais

