LMIV Datenblatt zum Artikel

Pazifischer Polar-Dorsch (Theragra chalcogramma), 100% Filet, aus Blöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, mit einer knusprigen Aufage aus Semmelbröseln, mit feinen Kräutern und Gewürzen, in einer Pappschale, tiefgekühlt

Kennzeichnung: Trotz größter Sorgfalt kann das eventuelle Vorhandensein von Gräten nicht gänzlich ausgeschlossen werden

Aufbewahrung: Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

Zutaten: Zutaten: PAZIFISCHER POLAR-DORSCH (Theragra chalcogramma) 52 %, Wasser, Paniermehl (WEIZENMEHL, Wasser, Hefe, Salz, Dextrose), Rapsöl, Zwiebel, SPEISETOPFENZUBEEREITUNG (SPEISETOPFEN, JOGHURT aus entrahmter MILCH), Petersilie, Stärke, Salz, Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat, EIPULVER, Gewürze (Zwiebelpulver, Paprikapulver, Knoblauchpulver), Meersalz.

Alkoholgehalt:

Portionenen: 2

Nährwertanspruch:

Verwendungshinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Wir bitten Sie, immer zu prüfen, ob das Schlemmerfilet auch gut durchgegart ist.

Zubereitung & Anweisung: Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Das unaufgetaute Schlemmerflet in der Pappschale bei 600 Watt ca. 13-15 Minuten garen. Das Schlemmerflet ist fertig, wenn es leicht überbacken ist.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Im Backrohr: Backrohr inklusive Backblech auf 210°C vorheizen. Das unaufgetaute Schlemmerflet in der Pappschale auf das Backblech stellen. Bitte achten Sie darauf, dass die Pappschale die Backrohrwand nicht berührt. Auf mittlerer Schiene bei Ober- und Unterhitze ca. 45 Min. (Heißluft ca. 40 Min.) garen. Die Zubereitung auf dem Ofenrost dauert ca. 5 Min. länger. Backrohrtür öffnen und das Schlemmerflet ca. 30 Sekunden abdampfen lassen.

Abmessungen: Nettogehalt 380.00 Gramm,Bruttogewicht 419.00 Gramm

Kontakt: Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407

Allergene: Enthält - Ist im Produkt enthalten Eier und -erzeugnisse,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,Milch und Milcherzeugnisse,Fisch und -erzeugnisse

Attribute: Fische und Meeresfruchte Fangmethode TX Sonstige Schleppnetze (ohne nähere Angaben)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung IGT Identitätskennzeichen und Genusstauglichkeitskennzeichen
Labelinformationen Umwelt und Verpackung MARINE_STEWARDSHIP_COUNCIL_LABEL MSC-Label für zertifizierte Nahrungsmittel aus dem Meer (Marine Stewardship Council)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	729	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (~)	175	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (~)	10	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.8	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	9.8	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	0.9	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	0.7	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	11	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	1.1	Gramm	

Pazifscher Polar-Dorsch (Theragra chalcogramma), 100% Filet, aus Blöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, mit einer knusprigen Aufage aus Semmelbröseln, mit feinen Kräutern und Gewürzen, in einer Pappschale, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (=190 g, 1/2 Filet) ** zubereitet nach Anleitung im			
NAEHRSTOFF			Wert Einheit	Tages %
Energie		Ungefährer Wert (~)	1413 Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (~)	339 Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (~)	20 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	1.6 Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (~)	19 Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (~)	1.7 Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (~)	1.3 Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (~)	20 Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (~)	2 Gramm	