LMIV Datenblatt zum Artikel

13 Backfisch-Stäbchen, 100 % Pazifisches Polar-Dorsch Filet (Theragra chalcogramma), aus Fischfiletblöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, mit knusprigem Backteig paniert, tiefgekühlt

Kennzeichnung:	Trotz sorgfältiger Produktionsverfahren und Qualitätssicherung können in seltenen Fällen Gräten im Produkt enthalten sein. Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!
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) 49%, Wasser, Rapsöl, Brösel (WEIZENMEHL, Wasser, Hefe, Salz), WEIZENMEHL, Stärke, Maismehl, Salz, Backpulver (Backtriebmittel: Diphosphate, Natriumcarbonate), MAGERMILCHPULVER, SENFPULVER, Knoblauchpulver.
Alkoholgehalt:	
Portionenen:	2.5
Nährwertanspruch:	
Verwendungshinweis:	
Zubereitung & Anweisung:	Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet IN DER PFANNE: In eine Pfanne ca. 1/2 cm hoch Fett geben und gut erhitzen. Die noch tiefgekühlten Backfisch-Stäbchen einlegen. Das Fett darf dabei nicht zu stark abkühlen. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Min. backen.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze IM BACKROHR: Das Backrohr inkl. Backblech auf 220°C vorheizen. Die noch tiefgekühlten Backfisch-Stäbchen vorsichtig auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf oberer Schiene bei Ober- und Unterhitze ca. 15-19 Min. (Heißluft: mittlere Schiene ca. 13-15 Min.) backen. Nach halber Backzeit wenden.,Heißluft-Fritteuse IN DER HEISSLUFTFRITTEUSE: Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen. Die noch tiefgekühlten Backfisch- Stäbchen einlagig in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Für ca. 8-10 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
Abmessungen:	Nettogehalt 364.00 Gramm,Bruttogewicht 387.00 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 Senf und -erzeugnisse,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,Milch und Milcherzeugnisse,Fisch und -erzeugnisse
Attributte:	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 (~)	230	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (~)	961	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (~)	12	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	19	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	0.7	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	0.9	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	11	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	1	Gramm	
Jod	Ungefährer Wert (~)	43.1	Mikrogramm	29,00 %
Selen	Ungefährer Wert (~)	9.7	Mikrogramm	18,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (~)	0.58	Mikrogramm	23,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	98	Milligramm	

13 Backfisch-Stäbchen, 100 % Pazifisches Polar-Dorsch Filet (Theragra chalcogramma), aus Fischfiletblöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, mit knusprigem Backteig paniert, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (140 g, 5 Stück)				
NAEHRSTOFF			Wert	Einheit	Tages %
Energie		Ungefährer Wert (~)	319	Kilokalorie	16,00 %
Energie		Ungefährer Wert (~)	1336	Kilojoule	16,00 %
Fett		Ungefährer Wert (~)	17	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	1.4	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (~)	26	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (~)	0.9	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (~)	1.2	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (~)	15	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (~)	1.5	Gramm	
Jod		Ungefährer Wert (~)	60.3	Mikrogramm	40,00 %
Selen		Ungefährer Wert (~)	13	Mikrogramm	24,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (~)	0.82	Mikrogramm	33,00 %
Omega-3-Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	137	Milligramm	