

Fischstäbchen aus Alaska Seelachs-Filet, paniert mit glutenfreiem Paniermehl, praktisch grätenfrei, vorgebraten und tiefgefroren

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Bei minus 18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

Zutaten: Zutaten: ALASKA SEELACHS-FILET (65%), Paniermehl (Reismehl, Kichererbsenmehl, Salz, Maisstärke), Rapsöl, Kartoffelstärke, Maisstärke, Wasser, Reisgrieß, Kartoffelflocken, Salz, Erbsenfasern, Erbsenstärke.

Alkoholgehalt:

Portionen: 2

Nährwertanspruch: Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern Ohne Zusatz von Farbstoffen Ohne Zusatz von Aromen 100g/150g unserer Fischstäbchen liefern 130mg/196mg marine Omega-3 Fettsäuren (EPA&DHA)

Verwendungs
hinweis:

Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren. Legen Sie Wert auf eine fettarme Zubereitung, so bereiten Sie die Fischstäbchen im Backofen zu.

Zubereitung &
Anweisung:

Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Zubereitung im Backofen: 1. Backblech auf die mittlere Schiene geben und Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze 220°C, Umluft 220°C. Backpapier auf das Backblech legen. 2. Fischstäbchen unaufgetaut auf das Backblech legen und ca. 13-14 Min. (Ober- und Unterhitze) bzw. 12-13 Min. (Umluft) backen. Nach ca. 6 Minuten einmal wenden.,Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet Zubereitung in der Pfanne: 1. Fett in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen unaufgetaut hineingeben. 2. Bei mittlerer Hitze 5-8 Min. braten, dabei mehrmals wenden.

Abmessungen: Nettogehalt 360.00 Gramm,Bruttogewicht 378.00 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 Fisch und -erzeugnisse

Attribute: Fische und Meeresfruchte Fangmethode 03 Schleppnetze
 Labelinformationen Umwelt und Verpackung CROSSED_GRAIN_SYMBOL CROSSED GRAIN (Durchgestrichene Ähre) (Coeliac) (glutenfreie Nahrung)
 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)
 Labelinformationen Umwelt und Verpackung PEFC PEFC (Programm für nachhaltige Forstwirtschaft durch unabhängige Dritt-Zertifikation)
 Labelinformationen Umwelt und Verpackung RECYCLABLE_GENERAL_CLAIM RECYCLEBAR

Nährwerte pro 100 Gramm Unzubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

NAEHRSTOFF	Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	853 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	204 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	9.1 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.8 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	17 Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.5 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0.8 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	13 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.96 Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	0.78 Mikrogramm	31,00 %
Jod	Ungefährer Wert (-)	59.3 Mikrogramm	40,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	130 Milligramm	

Fischstäbchen aus Alaska Seelachs-Filet, paniert mit glutenfreiem Paniermehl, praktisch grätenfrei, vorgebraten und tiefgefroren

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (5 Stück)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	1310	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	312	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	14	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	1.2	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	26	Gramm	
davon Zucker		Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.5	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	1.2	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	20	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (-)	1.2	Mikrogramm	47,00 %
Jod		Ungefährer Wert (-)	89	Mikrogramm	59,00 %
Omega-3-Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	196	Milligramm	