

Gemüsemischung Zarte Mischung, tiefgekühlt

Kennzeichnung: Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise.

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

Zutaten: Zutaten: Babykarotten, Erbsen, Zuckermais, in veränderlichen Gewichtsanteilen.

Alkoholgehalt:

Portionen: 4

Nährwertanspruch: Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Verwendungs hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Nicht roh verzehren - Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!

Zubereitung & Anweisung: Schmoren/Dünnen - Zubereitung Fleisch durch Garen in Flüssigkeit Im Topf dünsten: (bezogen auf 300g) Zarte Mischung unaufgetaut mit ca. 2 EL Wasser und etwas zerlassenem Fett (10g) in einen ausreichend großen Topf geben. Etwas salzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. zubereiten. Gelegentlich umrühren. Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: (bezogen auf 300g) Zarte Mischung unaufgetaut mit 1 EL Wasser in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben. Zugedeckt bei 600 Watt 6 Min. erhitzen. 3-5 Min. ziehen lassen.

Abmessungen: Nettogehalt 700.00 Gramm, Bruttogewicht 707.00 Gramm

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

Allergene:

Attribute: Labelinformationen Umwelt und Verpackung AMA_SEAL_OF_APPROVAL AMA-Gütesiegel (Qualitätskontrolle, Österreich)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion	*** Vitamin A berechnet aus dem Provitamin A-Carotinoid Gehalt		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	276	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	66	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.5	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	11	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	2.8	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	2.7	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	2.9	Gramm	
Salz		Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.01	Gramm	
Vitamin A		Ungefährer Wert (-)	248	Mikrogramm	31,00 %

Gemüsemischung Zarte Mischung, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	** pro Portion (150g) ** zubereitet nach Anleitung in der		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	420	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	100	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.7	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	17	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	4.3	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	4	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	4.3	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.01	Gramm	
Vitamin A	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	Ungefährer Wert (-)	372	Mikrogramm	47,00 %