

Scholle Naturfilets (Pleuronectes platessa), 100% Filet, praktisch grätenfrei, glasiert, tiefgekühlt.

Kennzeichnung: Trotz sorgfältiger Produktionsverfahren und Qualitätssicherung können in seltenen Fällen Gräten im Produkt enthalten sein.

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

Zutaten: Zutaten: SCHOLLE (Pleuronectes platessa) 90%, Wasser (Schutzglasur) 10%.

Alkoholgehalt:

Portionen: 2

Nährwertanspruch:

Verwendungs hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob die Fischfilets auch gut durchgegart sind. Empfehlung: Die gefrorenen Filets aus der Verpackung nehmen und einige Stunden vor der Verwendung (z.B. über Nacht) im Kühlschrank auftauen. Direkt vor der Zubereitung kurz unter fließendem Wasser abschwemmen, abtupfen und weiterverarbeiten.

Zubereitung & Anweisung: Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet Zubereitung in der Pfanne: Die bereits aufgetauten Schollenfilets mit Papier abtupfen. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Filets unter einmaligem vorsichtigen Wenden ca. 3 Minuten je Seite goldgelb braten.

Abmessungen: Nettogehalt 250.00 Gramm,Bruttogewicht 284.00 Gramm,Abtropfgewicht 225.00 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 Fangzone 27
 Fische und Meeresfruchte Fangzone 27.4 Subfanggebiet 27.4: Nordsee (Subgebiet IV)
 Fische und Meeresfruchte Fangmethode 01 Umschließungsnetze
 Fische und Meeresfruchte Fangmethode 02 Wadennetze
 Fische und Meeresfruchte Fangmethode 03 Schleppnetze
 Fische und Meeresfruchte Fangmethode 05 Hebenetze
 Fische und Meeresfruchte Fangmethode 07 Kiemen- und Verwickelnetze
 Fische und Meeresfruchte Fangmethode 09 Haken und Leinen
 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 Unzubereitet

Haushaltsportion		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (-)	75	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (-)	318	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (-)	1.7	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.4	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	0	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	15	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.23	Gramm	
Jod	Ungefährer Wert (-)	47.7	Mikrogramm	32,00 %
Selen	Ungefährer Wert (-)	28	Mikrogramm	51,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	1.3	Mikrogramm	52,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	398	Milligramm	

Scholle Naturfilets (Pleuronectes platessa), 100% Filet, praktisch grätenfrei, glasiert, tiefgekühlt.

Nährwerte pro 1 Portion Unzubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (=112,5g) ** zubereitet nach Anleitung in der Pfanne	Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (-)	158	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (-)	660	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (-)	10	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	5.6	Gramm	
Kohlenhydrate	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.5	Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.5	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	17	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.26	Gramm	
Selen	Ungefährer Wert (-)	32	Mikrogramm	58,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	1.5	Mikrogramm	60,00 %
Jod	Ungefährer Wert (-)	53.6	Mikrogramm	36,00 %