

Pazifischer Polar-Dorsch Müllerin (Theragra chalcogramma), praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Aufbewahrung zu Hause: ***-Fach oder Tiefkühltruhe (bei minus 18°C) mindestens haltbar bis Ende: siehe Codierung **-Fach 2 Wochen *-Fach: einige Tage. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren. Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.

Zutaten: Zutaten: PAZIFISCHER POLAR-DORSCH (Theragra chalcogramma) 75%, Wasser, Brösel (mit WEIZEN), WEIZENMEHL, Rapsöl, Palmkernfett*, WEIZENSTÄRKE, Salz, VOLLEIPULVER, Kräuter, Reismehl. * enthält zertifiziert nachhaltiges Palmkernfett

Alkoholgehalt:

Portionen: 3

Nährwertanspruch:

**Verwendungs
hinweis:**

**Zubereitung &
Anweisung:** Frittieren - Zubereitung eingetaucht im heißem Öl oder Fett Zubereitung in der Pfanne Pfanne: Wenig Fett in einer Pfanne erhitzen, Pazifischer Polar-Dorsch Müllerin unaufgetaut hineingeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.

Abmessungen: Bruttogewicht 484.00 Gramm,Nettogehalt 450.00 Gramm

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

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

Attribute: Fische und Meeresfruchte Fangzone 61 Nordwestpazifik
Fische und Meeresfruchte Fangzone 67 Nordostpazifik
Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)
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

	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	604 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	144 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	6 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	2.3 Gramm	
davon mehrfach ungesättigte	Ungefährer Wert (-)	2.2 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	8.3 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0.2 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0.4 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	14 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	1 Gramm	
Jod	Ungefährer Wert (-)	78 Mikrogramm	52,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	0.9 Mikrogramm	36,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	255 Milligramm	

Pazifischer Polar-Dorsch Müllerin (Theragra chalcogramma), praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	906	Kilojoule	11,00 %
Energie	Ungefährer Wert (-)	216	Kilokalorie	11,00 %
Fett	Ungefährer Wert (-)	9	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	3.5	Gramm	
davon mehrfach ungesättigte	Ungefährer Wert (-)	3.3	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	12	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0.6	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	21	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	1.4	Mikrogramm	54,00 %
Jod	Ungefährer Wert (-)	117	Mikrogramm	78,00 %