LMIV Datenblatt zum Artikel

Pazifischer Polar-Dorsch (Gadus chalcogrammus), aus Fischfiletblöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, fein umhüllt mit Brösel und Petersilie, vorgebraten, 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.

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 (Gadus chalcogrammus) 75%, Brösel (WEIZENMEHL, Wasser, Hefe, Salz, Gewürze (Paprika, Kurkuma)), Rapsöl, Wasser, WEIZENMEHL, WEIZENSTÄRKE, Salz, Petersilie.

Alkoholgehalt:

Portionenen: 4

Nährwertanspruch: Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Verwendungshinweis: Die optimale Zubereitungszeit hängt vom jeweiligen Gerät ab.

Zubereitung & Anweisung: Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet IN DER PFANNE: Etwas Öl in eine erhitzte, beschichtete Pfanne geben. Tiefgekühlte Fischfilets in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze IM BACKROHR: Backrohr inkl. Backblech vorheizen (Heißluft oder Ober-/Unterhitze 220°C). Tiefgekühlte Fischfilets auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf mittlerer Schiene ca. 18 Minuten backen, bei Hälfte der Backzeit einmal wenden.,Heißluft-Fritteuse IN DER HEISSLUFTFRITTEUSE: Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen. Tiefgekühlte Fischfilets einlagig in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Ca. 10-12 Minuten backen.

Abmessungen: Nettogehalt 300.00 Gramm,Bruttogewicht 314.00 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,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Attribute:
Fische und Meeresfruchte Fangzone 61 Nordwestpazifik
Fische und Meeresfruchte Fangzone 67 Nordostpazifik
Fische und Meeresfruchte Fangmethode NK Unbekanntes Fanggerät
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 (~)	690	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (~)	164	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (~)	7	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.6	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	11	Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.5	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	0.7	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	14	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	0.91	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (~)	0.9	Mikrogramm	36,00 %
Jod	Ungefährer Wert (~)	68.7	Mikrogramm	45,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	151	Milligramm	

Pazifischer Polar-Dorsch (Gadus chalcogrammus), aus Fischfiletblöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, fein umhüllt mit Brösel und Petersilie, vorgebraten, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (75g, 1 Stück)			
NAEHRSTOFF			Wert Einheit	Tages %
Energie		Ungefährer Wert (~)	523 Kilojoule	6,00 %
Energie		Ungefährer Wert (~)	125 Kilokalorie	6,00 %
Fett		Ungefährer Wert (~)	5.3 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.4 Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (~)	8 Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.5 Gramm	
Ballaststoffe	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.5 Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (~)	11 Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (~)	0.68 Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (~)	0.67 Mikrogramm	26,00 %
Jod		Ungefährer Wert (~)	51.5 Mikrogramm	34,00 %
Omega-3-Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	113 Milligramm	