LMIV Datenblatt zum Artikel

MSC Pazifische Scholle 100 % Filet, paniert, vorgebacken, praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Kennzeichnung:	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! 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: PAZIFISCHE SCHOLLE 55%, WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Wasser, Hefe, Salz, Gewürze.
Alkoholgehalt:	
Portionenen:	2
Nährwertanspruch:	
Verwendungshinweis:	
Zubereitung & Anweisung:	Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet IN DER PFANNE: In eine Pfanne ca. fingerhoch Fett geben und gut erhitzen. Fischstücke noch tiefgekühlt einlegen. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Min. backen.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze IM BACKROHR: Das Backrohr inklusive Backblech vorheizen (Ober- und Unterhitze: 220 °C, Heißluft: 200 °C). Tiefgekühlte Filets auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf mittlerer Schiene ca. 18 Min. backen. Nach 10 Min. einmal wenden.
Abmessungen:	Nettogehalt 250.00 Gramm,Bruttogewicht 280.00 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 27 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 (~)	976	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (~)	233	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (~)	9.6	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	1.2	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	23	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	1.4	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	1.1	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	13	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	0.68	Gramm	

MSC Pazifische Scholle 100 % Filet, paniert, vorgebacken, praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (125g, 1/2 Packung)			
NAEHRSTOFF			Wert Einheit	Tages %
Energie		Ungefährer Wert (~)	1220 Kilojoule	15,00 %
Energie		Ungefährer Wert (~)	291 Kilokalorie	15,00 %
Fett		Ungefährer Wert (~)	12 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	1.5 Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (~)	29 Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (~)	1.8 Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (~)	1.4 Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (~)	16 Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (~)	0.84 Gramm	