

## 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:

Portionen: 2

Nährwertanspruch:

Verwendungs  
hinweis:

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](http://www.iglo.at); Telefon: 0810 300 407

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

Attributte: Fische und Meeresfrüchte 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		Wert Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF			
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	

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

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