

Pazifischer Polar-Dorsch (Theragra chalcogramma), 100% Filet, aus Blöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, mit einer knusprigen Auflage aus Semmelbröseln, mit feinen Kräutern und Gewürzen, in einer Pappschale, tiefgekühlt

Kennzeichnung: Trotz größter Sorgfalt kann das eventuelle Vorhandensein von Gräten nicht gänzlich ausgeschlossen werden

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 (Theragra chalcogramma) 52 %, Wasser, Paniermehl (WEIZENMEHL, Wasser, Hefe, Salz, Dextrose), Rapsöl, Zwiebel, SPEISETOPFENZUBEEREITUNG (SPEISETOPFEN, JOGHURT aus entrahmter MILCH), Petersilie, Stärke, Salz, Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat, EIPULVER, Gewürze (Zwiebelpulver, Paprikapulver, Knoblauchpulver), Meersalz.

Alkoholgehalt:

Portionen: 2

Nährwertanspruch: Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern Ohne künstliche Farb- und Aromastoffe Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Verwendungs hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Wir bitten Sie, immer zu prüfen, ob das Schlemmerfilet auch gut durchgegart ist.

Zubereitung & Anweisung: Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Das unaufgetaute Schlemmerfilet in der Pappschale bei 600 Watt ca. 13-15 Minuten garen. Das Schlemmerfilet ist fertig, wenn es leicht überbacken ist.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Im Backrohr: Backrohr inklusive Backblech auf 210°C vorheizen. Das unaufgetaute Schlemmerfilet in der Pappschale auf das Backblech stellen. Bitte achten Sie darauf, dass die Pappschale die Backrohrwand nicht berührt. Auf mittlerer Schiene bei Ober- und Unterhitze ca. 45 Min. (Heißluft ca. 40 Min.) garen. Die Zubereitung auf dem Ofenrost dauert ca. 5 Min. länger. Backrohrtür öffnen und das Schlemmerfilet ca. 30 Sekunden abdampfen lassen.

Abmessungen: Nettogehalt 380.00 Gramm,Bruttogewicht 419.00 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 Eier und -erzeugnisse,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,Milch und Milcherzeugnisse,Fisch und -erzeugnisse

Attribute: Fische und Meeresfruchte Fangmethode TX Sonstige Schleppnetze (ohne nähere Angaben)
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

	Ungefährer Wert (–)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (–)	729 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (–)	175 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (–)	10 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	0.8 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	9.8 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	0.9 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	0.7 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	11 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	1.1 Gramm	

Pazifischer Polar-Dorsch (Theragra chalcogramma), 100% Filet, aus Blöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, mit einer knusprigen Auflage aus Semmelbröseln, mit feinen Kräutern und Gewürzen, in einer Pappschale, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion		pro Portion** (=190 g, 1/2 Filet) ** zubereitet nach Anleitung im		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF						
Energie		Ungefährer Wert (-)		1413	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)		339	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)		20	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)		1.6	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)		19	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)		1.7	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)		1.3	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)		20	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)		2	Gramm	