

Fischstäbchen aus Alaska Seelachs-Filet, paniert mit glutenfreiem Paniermehl, praktisch grätenfrei, vorgebraten und tiefgefroren

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Bei minus 18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

Zutaten: Zutaten: ALASKA SEELACHS-FILET (65%), Paniermehl (Reismehl, Kichererbsenmehl, Salz, Maisstärke), Rapsöl, Kartoffelstärke, Maisstärke,Wasser, Reisgrieß, Kartoffelflocken, Salz, Erbsenfasern, Erbsenstärke.

Alkoholgehalt:

Portionen: 2

Nährwertanspruch: Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern Ohne Zusatz von Farbstoffen Ohne Zusatz von Aromen 100g/150g unserer Fischstäbchen liefern 130mg/196mg marine Omega-3 Fettsäuren (EPA&DHA)

Verwendungs hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren. Legen Sie Wert auf eine fettarme Zubereitung, so bereiten Sie die Fischstäbchen im Backofen zu.

Zubereitung & Anweisung: Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Zubereitung im Backofen: 1. Backblech auf die mittlere Schiene geben und Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze 220°C, Umluft 220°C. Backpapier auf das Backblech legen. 2. Fischstäbchen unaufgetaut auf das Backblech legen und ca. 13-14 Min. (Ober- und Unterhitze) bzw. 12-13 Min. (Umluft) backen. Nach ca. 6 Minuten einmal wenden.,Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet Zubereitung in der Pfanne: 1. Fett in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen unaufgetaut hineingeben. 2. Bei mittlerer Hitze 5-8 Min. braten, dabei mehrmals wenden.

Abmessungen: Bruttogewicht 378.00 Gramm,Nettogehalt 360.00 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

Attribute: Fische und Meeresfruchte Fangmethode 03 Schleppnetze
Labelinformationen Umwelt und Verpackung CROSSED_GRAIN_SYMBOL CROSSED GRAIN (Durchgestrichene Ähre) (Coeliac) (glutenfreie Nahrung)
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)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung PEFC PEFC (Programm für nachhaltige Forstwirtschaft durch unabhängige Dritt-Zertifikation)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung RECYCLABLE_GENERAL_CLAIM RECYCLEBAR

Nährwerte pro 100 Gramm Unzubereitet

Haushaltsportion		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (–)	853	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (–)	204	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (–)	9.1	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	0.8	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	17	Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.5	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	0.8	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	13	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	0.96	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (–)	0.78	Mikrogramm	31,00 %
Jod	Ungefährer Wert (–)	59.3	Mikrogramm	40,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	130	Milligramm	

Fischstäbchen aus Alaska Seelachs-Filet, paniert mit glutenfreiem Paniermehl, praktisch grätenfrei, vorgebraten und tiefgefroren

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (5 Stück)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	1310	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	312	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	14	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	1.2	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	26	Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.5	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	1.2	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	20	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (-)	1.2	Mikrogramm	47,00 %
Jod		Ungefährer Wert (-)	89	Mikrogramm	59,00 %
Omega-3-Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	196	Milligramm	