LMIV Datenblatt zum Artikel

Gemüsemischung gewürzt, tiefgekühlt

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: Entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Feld oben

Zutaten: Zutaten: Gemüsemischung 91% (Babykarotten, Broccoliröschen, gelbe Fisolen und Zuckererbsenschoten, in veränderlichen Gewichtsanteilen), Sonnenblumenöl, Wasser, Würzmittel (Speisesalz, Maltodextrin, Gewürze), Stärke, Petersilie, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), Pfeffer, Muskatnuss.

Alkoholgehalt:

Portionenen: 3

Nährwertanspruch:

Verwendungshinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!

Zubereitung & Anweisung: Roesten - Kochmethode trockene Hitze zb.: eine offene Flamme In der Pfanne: Packungsinhalt unaufgetaut ohne weitere Fettzugabe mit 3 EL Wasser in eine vorerhitzte Pfanne geben. Bei nicht zu starker Hitze unter häufigem Wenden ca. 7 Min. rösten.,Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Packungsinhalt unaufgetaut in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. Zugedeckt bei 600 Watt ca. 10 Min. erhitzen. Zwischendurch zweimal umrühren.

Abmessungen: Nettogehalt 400.00 Gramm,Bruttogewicht 426.00 Gramm

Kontakt: Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407

Allergene:

Attribute: Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion *** Vitamin A berechnet aus dem Provitamin A-Carotinoid Gehalt.

NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	278	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (~)	67	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (~)	4.2	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.5	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	4.3	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	2.1	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	2.3	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	1.8	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	0.78	Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (~)	223	Mikrogramm	28,00 %

Gemüsemischung gewürzt, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (= 133 g)			
NAEHRSTOFF			Wert Einheit	Tages %
Energie		Ungefährer Wert (~)	370 Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (~)	89 Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (~)	5.6 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	0.7 Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (~)	5.7 Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (~)	2.8 Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (~)	3.1 Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (~)	2.4 Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (~)	1 Gramm	
Vitamin A		Ungefährer Wert (~)	297 Mikrogramm	37,00 %