

Pazifischer Polar-Dorsch Müllerin (Theragra chalcogramma), praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Aufbewahrung zu Hause: ***-Fach oder Tiefkühltruhe (bei minus 18°C) mindestens haltbar bis Ende: siehe Codierung **-Fach 2 Wochen *-Fach: einige Tage. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren. Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.

Zutaten: Zutaten: PAZIFISCHER POLAR-DORSCH (Theragra chalcogramma) 75%, Wasser, Brösel (mit WEIZEN), WEIZENMEHL, Rapsöl, Palmkernfett*, WEIZENSTÄRKE, Salz, VOLLEIPULVER, Kräuter, Reismehl. * enthält zertifiziert nachhaltiges Palmkernfett

Alkoholgehalt:

Portionen: 3

Nährwertanspruch:

Verwendungs
hinweis:

Zubereitung & Anweisung: Frittieren - Zubereitung eingetaucht im heißem Öl oder Fett Zubereitung in der Pfanne Pfanne: Wenig Fett in einer Pfanne erhitzen, Pazifischer Polar-Dorsch Müllerin unaufgetaut hineingeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.

Abmessungen: Nettogehalt 450.00 Gramm,Bruttogewicht 484.00 Gramm

Kontakt: Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2 2301 Groß-Enzersdorf; Telefon: 0810 300 407

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

Attribute: Fische und Meeresfruchte Fangzone 61 Nordwestpazifik
Fische und Meeresfruchte Fangzone 67 Nordostpazifik
Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)
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 (–)	604 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (–)	144 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (–)	6 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	2.3 Gramm	
davon mehrfach ungesättigte	Ungefährer Wert (–)	2.2 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	8.3 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	0.2 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	0.4 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	14 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	1 Gramm	
Jod	Ungefährer Wert (–)	78 Mikrogramm	52,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (–)	0.9 Mikrogramm	36,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	255 Milligramm	

Pazifischer Polar-Dorsch Müllerin (Theragra chalcogramma), praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion				
NAEHRSTOFF			Wert	Einheit
				Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	906	Kilojoule	11,00 %
Energie	Ungefährer Wert (~)	216	Kilokalorie	11,00 %
Fett	Ungefährer Wert (~)	9	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	3.5	Gramm	
davon mehrfach ungesättigte	Ungefährer Wert (~)	3.3	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	12	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	0.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	0.6	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	21	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	1.4	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (~)	1.4	Mikrogramm	54,00 %
Jod	Ungefährer Wert (~)	117	Mikrogramm	78,00 %