

MSC Pazifische Scholle ,100% paniert, vorgebacken, praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Kennzeichnung:

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, WEIZENSTÄRKE, Salz, Gewürze.

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 der Fisch auch gut durchgegart ist.

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 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; Telefon: 0810 300 407

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

Attribute: Fische und Meeresfruchte 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			
NAEHRSTOFF			
		Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (–)	976 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (–)	233 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (–)	9.1 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	1.2 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	25 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	1.6 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	1.3 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	12 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	0.9 Gramm	

MSC Pazifische Scholle ,100% paniert, vorgebacken, praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (125g, 1/2 Packung) **zubereitet nach Anleitung im		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie	Ungefährer Wert (-)		1202	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)		286	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)		11	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)		1.5	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)		31	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)		2	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)		1.6	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)		15	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)		1.1	Gramm	