

Spinat Lasagne, tiefgekühlt

- Kennzeichnung:** Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!
Bitte achten Sie darauf, dass das Produkt vor dem Verzehr vollständig durchgegart ist.
- Aufbewahrung:** Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck
- Zutaten:** Zutaten: Wasser, Spinat 25,3%, MAGERMILCH, HARTWEIZENGRIESS, KÄSE (mit Ei, Ei, WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, OBERS, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), WEIZENSTÄRKE, Oregano, Knoblauch, Pfeffer, SELLERIE, Muskatnuss. Kann Spuren von SOJA enthalten.
- Alkoholgehalt:**
- Portionen:** 1
- Nährwertanspruch:**
- Verwendungs hinweis:** Vor dem Zubereiten bitte die Folienumhüllung entfernen! Die ideale Zubereitungszeit hängt vom jeweiligen Mikrowellenherd oder Backrohr ab.
- Zubereitung & Anweisung:** Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen IN DER MIKROWELLE: Die noch tiefgefrorene Lasagne ohne Folie mit einem mikrowelleneigneten Deckel zugedeckt in die Mikrowelle geben. Bei 600 Watt ca. 12-13 Min. erhitzen (900 Watt ca. 9-10 Min.). Danach die Lasagne ca. 2 Min. ruhen lassen.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze IM BACKROHR: Backrohr bei Ober- und Unterhitze auf 190°C vorheizen (Heißluft 180°C). Spinat Lasagne noch tiefgekühlt in der Schale auf ein Backblech geben. Auf mittlerer Schiene ins Backrohr geben und 60 Min. (Heißluft ca. 45-50 Min.) goldgelb backen.
- Abmessungen:** Nettogehalt 400.00 Gramm,Bruttogewicht 460.00 Gramm
- Kontakt:** Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407
- Allergene:** Kann Spuren enthalten von Sojabohnen und -erzeugnisse,Enthält - Ist im Produkt enthalten Sellerie und -erzeugnisse,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,Milch und Milcherzeugnisse,Eier und -erzeugnisse
- Attribute:** Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (-)	511	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	122	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	6.6	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	2.3	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	9.5	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	3.2	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	1.7	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	5.4	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.9	Gramm	

Spinat Lasagne, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (400 g)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	2036	Kilojoule	24,00 %
Energie		Ungefährer Wert (-)	488	Kilokalorie	24,00 %
Fett		Ungefährer Wert (-)	26	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	9.2	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	38	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	13	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	6.8	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	22	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	3.6	Gramm	