

Pazifischer Polar-Dorsch (*Theragra chalcogramma*), zum Teil fein zerkleinert, zu Dreiecken zusammengefügt, in knuspriger Erdäpfelpanier, praktisch grätenfrei, vorgebacken, tiefgekühlt

**Kennzeichnung:** Trotz sorgfältiger Produktionsverfahren und Qualitätssicherung können in seltenen Fällen Gräten im Produkt enthalten sein.

**Aufbewahrung:** Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

**Zutaten:** Zutaten: PAZIFISCHER POLAR-DORSCH (*Theragra chalcogramma*) 50%, getrocknete Kartoffeln 16%, Rapsöl, Wasser, WEIZENMEHL, Zwieback (WEIZENMEHL, Wasser, Salz, Backtriebmittel: Ammoniumcarbonat), Reisgrieß, Stärke, Salz, SENF (Wasser, SENFSAAT, Branntweinessig, Salz, Gewürze).

**Alkoholgehalt:**

**Portionen:** 2

**Nährwertanspruch:**

**Verwendungshinweis:** Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.

**Zubereitung & Anweisung:** Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze IM BACKROHR: Das Backrohr inkl. Backblech auf 225 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Fisch'n'Rösti unaufgetaut auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf oberer Schiene ca. 15-20 Min. backen. Nach halber Backzeit wenden.

**Abmessungen:** Nettogehalt 300.00 Gramm,Bruttogewicht 328.00 Gramm

**Kontakt:** Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: [www.iglo.at](http://www.iglo.at); Telefon: 0810 300 407

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

**Attribute:** 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 Unzubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	934 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	223 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	9.8 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.7 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	22 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0.6 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	1.3 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	11 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	1.1 Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	0.6 Mikrogramm	24,00 %
Jod	Ungefährer Wert (-)	46.1 Mikrogramm	31,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	101 Milligramm	

Pazifischer Polar-Dorsch (*Theragra chalcogramma*), zum Teil fein zerkleinert, zu Dreiecken zusammengefügt, in knuspriger Erdäpfelpanier, praktisch grätenfrei, vorgebacken, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (150 g, 3 Stück)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	1421	Kilojoule	17,00 %
Energie		Ungefährer Wert (-)	339	Kilokalorie	17,00 %
Fett		Ungefährer Wert (-)	15	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	1.1	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	33	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	0.9	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	2	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	17	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	1.7	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (-)	0.9	Mikrogramm	36,00 %
Jod		Ungefährer Wert (-)	69.2	Mikrogramm	46,00 %
Omega-3-Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	152	Milligramm	