

**Suppengemüse, 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: Karotten, Erdäpfel, Fisolen, Karfiol, Broccoli, in veränderlichen Gewichtsanteilen

Alkoholgehalt:

Portionen: 3

Nährwertanspruch:

Verwendungs  
hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!Zubereitung &  
Anweisung: Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Iglo Suppengemüse unaufgetaut mit 3 Esslöffel Wasser in ein mikrowellene geeignetes Geschirr geben. Bei 600 Watt ca. 10-12 Minuten zugedeckt zubereiten. Nach der Hälfte der Zubereitungszeit gut durchrühren. „Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf: Suppe in einem Topf zum Kochen bringen. Das noch tiefgekühlte Gemüse dazugeben. Ca. 8 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Danach die Suppe nach Belieben fertig würzen.

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.		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	168	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	40	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.2	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	6.9	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	1.2	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	1.8	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	1.7	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.05	Gramm	
Vitamin A		Ungefährer Wert (-)	365	Mikrogramm	46,00 %

## Suppengemüse, tiefgekühlt

### Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (=133g) ** zubereitet nach Anleitung in der		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	226	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	54	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.3	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.1	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	9.2	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	1.6	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	2.4	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	2.3	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.07	Gramm	
Vitamin A		Ungefährer Wert (-)	487	Mikrogramm	61,00 %