

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:

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	