

**Pazifischer Polar-Dorsch Serbische Art (Theragra chalcogramma), praktisch grätenfrei, tiefgekühlt**

Kennzeichnung:

**Aufbewahrung:** Aufbewahrung zu Hause: \*\*\*-Fach oder Tiefkühltruhe (bei minus 18°C) mindestens haltbar bis Ende: siehe Codierung \*\*-Fach 2 Wochen \*-Fach: einige Tage. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren. Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.

**Zutaten:** Zutaten: PAZIFISCHER POLAR-DORSCH (Theragra chalcogramma) 75%, Wasser, Rapsöl, WEIZENMEHL, Brösel (mit WEIZEN), Palmkernfett\*, WEIZENSTÄRKE, Salz, Gewürze, natives Olivenöl, VOLLEIPULVER, Reismehl, Tomatenpaprikagranulat, Kräuter, Zitronenextrakt, Knoblauchextrakt. \*enthält zertifiziert nachhaltiges Palmkernfett

**Alkoholgehalt:**

**Portionen:** 3

**Nährwertanspruch:**

**Verwendungs  
hinweis:**

**Zubereitung &  
Anweisung:** Frittieren - Zubereitung eingetaucht im heißem Öl oder Fett Zubereitung in der Pfanne: Wenig Fett in einer Pfanne erhitzen, Pazifischer Polar-Dorsch Serbische Art unaufgetaut hineingeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.

**Abmessungen:** Bruttogewicht 484.00 Gramm,Nettogehalt 450.00 Gramm

**Kontakt:** Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2 2301 Groß-Enzersdorf; Telefon: 0810 300 407

**Allergene:** Enthält - Ist im Produkt enthalten Eier 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 MARINE\_STEWARDSHIP\_COUNCIL\_LABEL MSC-Label für zertifizierte Nahrungsmittel aus dem Meer (Marine Stewardship Council)

**Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet**

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	657 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	157 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	8 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	2.8 Gramm	
davon mehrfach ungesättigte	Ungefährer Wert (-)	2.9 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	7.1 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0.4 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0.3 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	14 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	1 Gramm	
Jod	Ungefährer Wert (-)	78 Mikrogramm	52,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	0.9 Mikrogramm	36,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	255 Milligramm	

Pazifischer Polar-Dorsch Serbische Art (Theragra chalcogramma), praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	986	Kilojoule	12,00 %
Energie	Ungefährer Wert (-)	236	Kilokalorie	12,00 %
Fett	Ungefährer Wert (-)	12	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	4.2	Gramm	
davon mehrfach ungesättigte	Ungefährer Wert (-)	4.4	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	11	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0.6	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0.5	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	21	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	1.4	Mikrogramm	54,00 %
Jod	Ungefährer Wert (-)	117	Mikrogramm	78,00 %