LMIV Datenblatt zum Artikel

Pazifischer Polar-Dorsch (Theragra chalcogramma), aus Fischfiletblöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, fein umhüllt mit Brösel und Gewürzen, vorgebraten, tiefgekühlt

Kennzeichnung:	Trotz sorgfältiger Produktionsverfahren und Qualitätssicherung können in seltenen Fällen Gräten im Produkt enthalten sein. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!
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) 75%, Brösel (WEIZENMEHL, Wasser, Salz, Hefe, Gewürze (Paprika, Kurkuma)), Rapsöl, Wasser, WEIZENMEHL, Stärke, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Gewürze, Paprikapulver, Salz, Kräuter, natürliches Zitronenaroma, Chili.
Alkoholgehalt:	
Portionenen:	4
Nährwertanspruch:	
Verwendungshinweis:	Die optimale Zubereitungszeit hängt vom jeweiligen Gerät ab. 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: Ein wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tiefgekühlte Fischfilets in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze IM BACKROHR: Backrohr inkl. Backblech vorheizen (Heißluft oder Ober-/Unterhitze 220 °C). Tiefgekühlte Fischfilets auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf mittlerer Schiene ca. 18 Minuten backen, bei Hälfte der Backzeit einmal wenden.
Abmessungen:	Nettogehalt 300.00 Gramm,Bruttogewicht 324.00 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 Fangmethode NK Unbekanntes Fanggerät 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 (~)	682 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (~)	163 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (~)	7.2 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.6 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	10 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	0.5 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	0.9 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	14 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	0.74 Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (~)	0.9 Mikrogramm	36,00 %
Jod	Ungefährer Wert (~)	68.7 Mikrogramm	45,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	151 Milligramm	

Pazifischer Polar-Dorsch (Theragra chalcogramma), aus Fischfiletblöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, fein umhüllt mit Brösel und Gewürzen, vorgebraten, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (75 g, 1 Stück)			
NAEHRSTOFF			Wert Einheit	Tages %
Energie		Ungefährer Wert (~)	525 Kilojoule	6,00 %
Energie		Ungefährer Wert (~)	125 Kilokalorie	6,00 %
Fett		Ungefährer Wert (~)	5.4 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	0.5 Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (~)	7.8 Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.5 Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (~)	0.7 Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (~)	11 Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (~)	0.55 Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (~)	0.67 Mikrogramm	26,00 %
Jod		Ungefährer Wert (~)	51.5 Mikrogramm	34,00 %
Omega-3-Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	113 Milligramm	