LMIV Datenblatt zum Artikel

Fischstäbchen aus Alaska Seelachs-Filet, paniert mit glutenfreiem Paniermehl, praktisch grätenfrei, vorgebraten und tiefgefroren

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Bei minus 18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

Zutaten: Zutaten: ALASKA SEELACHS-FILET (65%), Paniermehl (Reismehl, Kichererbsenmehl, Salz, Maisstärke), Rapsöl, Kartoffelstärke, Maisstärke,Wasser, Reisgrieß, Kartoffelflocken, Salz, Erbsenfasern, Erbsenstärke.

Alkoholgehalt:

Portionenen: 2

Nährwertanspruch: Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern Ohne Zusatz von Farbstoffen Ohne Zusatz von Aromen 100g/150g unserer Fischstäbchen liefern 130mg/196mg marine Omega-3 Fettsäuren (EPA&DHA)

Verwendungshinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren. Legen Sie Wert auf eine fettarme Zubereitung, so bereiten Sie die Fischstäbchen im Backofen zu.

Zubereitung & Anweisung: Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet Zubereitung in der Pfanne: 1. Fett in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen unaufgetaut hineingeben. 2. Bei mittlerer Hitze 5-8 Min. braten, dabei mehrmals wenden.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Zubereitung im Backofen: 1. Backblech auf die mittlere Schiene geben und Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze 220°C, Umluft 220°C. Backpapier auf das Backblech legen. 2. Fischstäbchen unaufgetaut auf das Backblech legen und ca. 13-14 Min. (Ober- und Unterhitze) bzw. 12-13 Min. (Umluft) backen. Nach ca. 6 Minuten einmal wenden.

Abmessungen: Nettogehalt 360.00 Gramm,Bruttogewicht 378.00 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

Attributte: Fische und Meeresfruchte Fangmethode 03 Schleppnetze
Labelinformationen Umwelt und Verpackung CROSSED_GRAIN_SYMBOL CROSSED GRAIN (Durchgestrichene Ähre) (Coeliac) (glutenfreie Nahrung)
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)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung PEFC PEFC (Programm für nachhaltige Forstwirtschaft durch unabhängige Dritt-Zertifikation)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung RECYCLABLE_GENERAL_CLAIM RECYCLEBAR

Nährwerte pro 100 Gramm Unzubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	853	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (~)	204	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (~)	9.1	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.8	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	17	Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.5	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	0.8	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	13	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	0.96	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (~)	0.78	Mikrogramm	31,00 %
Jod	Ungefährer Wert (~)	59.3	Mikrogramm	40,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	130	Milligramm	

Fischstäbchen aus Alaska Seelachs-Filet, paniert mit glutenfreiem Paniermehl, praktisch grätenfrei, vorgebraten und tiefgefroren

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (5 Stück)				
NAEHRSTOFF			Wert	Einheit	Tages %
Energie		Ungefährer Wert (~)	1310	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (~)	312	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (~)	14	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	1.2	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (~)	26	Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.5	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (~)	1.2	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (~)	20	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (~)	1.4	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (~)	1.2	Mikrogramm	47,00 %
Jod		Ungefährer Wert (~)	89	Mikrogramm	59,00 %
Omega-3-Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	196	Milligramm	