LMIV Datenblatt zum Artikel

28 Fischstäbchen (Theragra chalcogramma), 100 % Filet, aus Blöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, paniert, tiefgekühlt

Kennzeichnung:	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Trotz sorgfältiger Produktionsverfahren und Qualitätssicherung können in seltenen Fällen Gräten im Produkt enthalten sein. Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.
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) 65 %, Brösel (WEIZENMEHL, Wasser, Gewürze (Paprikapulver, Kurkuma), Hefe), Rapsöl, WEIZENMEHL, Wasser, Stärke, Salz.
Alkoholgehalt:	
Portionenen:	5
Nährwertanspruch:	
Verwendungshinweis:	
Zubereitung & Anweisung:	Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet IN DER PFANNE: In eine Pfanne ca. 1/2 cm hoch Fett geben und gut erhitzen. Die noch tiefgekühlten Fischstäbchen einlegen. Das Fett darf dabei nicht zu stark abkühlen. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Min. backen.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze IM BACKROHR: Das Backrohr inkl. Backblech auf 220°C vorheizen. Die noch tiefgekühlten Fischstäbchen vorsichtig auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf oberer Schiene bei Ober- und Unterhitze ca. 15-17 Min. (Heißluft: mittlere Schiene ca. 13-15 Min.) backen. Nach halber Backzeit wenden.,Heißluft-Fritteuse IN DER HEISSLUFTFRITTEUSE: Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen. Die noch tiefgekühlten Fischstäbchen einlagig in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Für ca. 8-10 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
Abmessungen:	Nettogehalt 840.00 Gramm,Bruttogewicht 873.00 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 (~)	199	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (~)	835	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (~)	8.6	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.7	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	17	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	0.9	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	0.8	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	13	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	0.81	Gramm	
Jod	Ungefährer Wert (~)	57.5	Mikrogramm	38,00 %
Selen	Ungefährer Wert (~)	13	Mikrogramm	23,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (~)	0.78	Mikrogramm	31,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	130	Milligramm	

28 Fischstäbchen (Theragra chalcogramma), 100 % Filet, aus Blöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, paniert, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (150 g, 5 Stück)				
NAEHRSTOFF			Wert	Einheit	Tages %
Energie		Ungefährer Wert (~)	303	Kilokalorie	15,00 %
Energie		Ungefährer Wert (~)	1272	Kilojoule	15,00 %
Fett		Ungefährer Wert (~)	13	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	1	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (~)	26	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (~)	1.3	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (~)	1.1	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (~)	20	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (~)	1.2	Gramm	
Jod		Ungefährer Wert (~)	86.2	Mikrogramm	57,00 %
Selen		Ungefährer Wert (~)	19	Mikrogramm	34,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (~)	1.1	Mikrogramm	44,00 %
Omega-3-Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	196	Milligramm	