

LMIV Datenblatt zum Artikel

Gemüsemischung gewürzt, tiefgekühlt

Kennzeichnung:	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!
Aufbewahrung:	Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: Entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck
Zutaten:	Zutaten: Gemüsemischung 91% (Babykarotten, Broccoliröschen, gelbe Fisolen und Zuckererbsenschoten, in veränderlichen Gewichtsanteilen), Sonnenblumenöl, Wasser, Würzmittel (Speisesalz, Maltodextrin, Gewürze), Stärke, Petersilie, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), Pfeffer, Muskatnuss.
Alkoholgehalt:	
Portionen:	3
Nährwertanspruch:	
Verwendungs hinweis:	
Zubereitung & Anweisung:	Roesten - Kochmethode trockene Hitze zb.: eine offene Flamme IN DER PFANNE: Packungsinhalt unaufgetaut ohne weitere Fettzugabe mit 3 Esslöffel Wasser in eine vorerhitzte Pfanne geben. Bei nicht zu starker Hitze unter häufigem Wenden ca. 7 Minuten rösten.,Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen IN DER MIKROWELLE: Packungsinhalt unaufgetaut in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und zugedeckt bei 600 Watt ca. 10 Minuten erhitzen. Zwischendurch zweimal umrühren.
Abmessungen:	Nettogehalt 400.00 Gramm,Bruttogewicht 426.00 Gramm
Kontakt:	Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407
Allergene:	
Attribute:	Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion	*** Vitamin A berechnet aus dem Provitamin A-Carotinoid Gehalt.		
NAEHRSTOFF		Wert	Einheit Tages %
Energie	Ungefährer Wert (–)	278	Kilojoule
Energie	Ungefährer Wert (–)	67	Kilokalorie
Fett	Ungefährer Wert (–)	4.2	Gramm
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	0.5	Gramm
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	4.3	Gramm
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	2.1	Gramm
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	2.3	Gramm
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	1.8	Gramm
Salz	Ungefährer Wert (–)	0.78	Gramm
Vitamin A	Ungefährer Wert (–)	223	Mikrogramm 28,00 %

Gemüsemischung gewürzt, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (= 133 g)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	370	Kilojoule	4,00 %
Energie		Ungefährer Wert (-)	89	Kilokalorie	4,00 %
Fett		Ungefährer Wert (-)	5.6	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.7	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	5.7	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	2.8	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	3.1	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	2.4	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	1	Gramm	
Vitamin A		Ungefährer Wert (-)	297	Mikrogramm	37,00 %