Nährwerte pro 100g, berechnete Werte

Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen;
Werte von der Zubereitungsart abhängig!

Stand: Juli 2017
%-Sätze = Referenzmenge
* Vitamin A berechnet aus dem Provitamin A Carotinoid-Gehalt

Hinweis für den Gebrauch der Iglo Nährwert-Tabelle

1. Die Nährwertangaben basieren auf rein rechnerischen Daten, entsprechend der in der Nährwertkennzeichnungsverordnung festgelegten Vorgaben, und dienen zu Ihrer Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die Angaben beziehen sich auf 100g.
2. Für die Richtigkeit der Angaben in der Liste können wir im Falle von Rezepturänderungen keine Gewähr übernehmen. Daher möchten wir Sie bitten, die genaue Zusammensetzung der Produkte jeweils anhand der Zutatenliste zu überprüfen und sich in gewissen zeitlichen Abständen wieder bei uns über die Produktzusammensetzung zu informieren.
3. Iglo Austria hat die Liste mit Sorgfalt erstellt. Die Liste ist gültig für den Stand der Rezepturen vom Juli 2017. Für etwaige sachliche und drucktechnische Fehler kann jedoch keine Haftung übernommen werden.
4. Alle Rechte – auch die auszugsweise Wiedergabe – vorbehalten.

Art. Nr.	Artikelbezeichnung	Verkaufs-einheit	Brennw. (kJ)	Brennw. (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	davon einfach ungesättigte FS (g)	davon mehrfach ungesättigte FS (g)	Kohlenhy-drate (g)	davon Zucker (g)	Ballast-stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)	Vitamin C		Vitamin A*		Vitamin K		Fol-säure		Vitamin B12		Selen		Jod	
														mg	%	µg	%	µg	%	µg	%	µg	%	µg	%	µg	%
Iglo Gemüsespezialitäten - sortenrein																											
82630	IGLO Erbsen, jung	2 x 2,5 kg	295	70	0,6	0,1			9	4,1	4,5	4,9	<0,1	17	21												
82626	IGLO Blattspinat in Pellets	2 x 2,5 kg	108	26	0,8	0,1			0,5	0,2	2,1	3,1	<0,1	14	18	400	50										
82627	IGLO Spinat passiert in Pellets	2 x 2,5 kg	108	26	0,8	0,1			0,5	0,2	2,1	3,1	<0,1	14	18	400	50										
93990	IGLO Cremespinat in Pellets	2 x 2,5 kg	255	61	3,3	0,5			3,5	0,2	1,7	3,5	1,0			324	40										
82632	IGLO Brechbohnen, jung	2 x 2,5 kg	132	31	0,2	<0,1			4,3	1,4	2,2	2,0	<0,1					43	57								
82633	IGLO Grüne Bohnen, ganz	2 x 2 kg	132	31	0,2	<0,1			4,3	1,4	2,2	2,0	<0,1					43	57								
82610	IGLO Prinzessbohnen	2 x 2 kg	132	31	0,2	<0,1			4,3	1,4	2,2	2,0	<0,1					43	57								
92450	IGLO Prinzessbohnen	4 x 2 kg	132	31	0,2	<0,1			4,3	1,4	2,2	2,0	<0,1					43	57								
82636	IGLO Spargelbohnen, ganz	2 x 2 kg	165	39	0,2	<0,1			6,5	1,2	3,0	1,5	<0,1														
82611	IGLO Karotten in Scheiben	2 x 2 kg	102	24	<0,1	<0,1			4,5	2,3	1,7	0,7	0,1			1438	168										
82628	IGLO Babykarotten	2 x 2,5 kg	102	24	<0,1	<0,1			4,5	2,3	1,7	0,7	0,1			1438	168										
82629	IGLO Pariser Karotten	2 x 2,5 kg	124	30	0,2	<0,1			3,8	3,7	4,1	1,1	0,1			1438	168										
82654	IGLO Zuckermais	2 x 2,5 kg	408	97	0,9	0,2			18	3,4	1,6	2,9	<0,1														
82742	IGLO Broccoli-Rröschen	2 x 2,5 kg	119	29	0,8	0,2			1,1	0,9	3,5	3,1	<0,1	90	112												
92440	IGLO Broccoli-Röschen	4 x 2,5 kg	119	29	0,8	0,2			1,1	0,9	3,5	3,1	<0,1	90	112												
82743	IGLO Romanesco-Röschen	2 x 2,5 kg	116	28	0,3	<0,1			2,3	1,9	3,0	2,5	<0,1	116	145												
82653	IGLO Karfiol-Röschen	2 x 2,5 kg	131	31	0,9	0,2			2,1	1,8	1,6	2,9	0,01	27	34												
82625	IGLO Kohlsprossen	2 x 2,5 kg	185	44	1,3	0,3			2,5	2,4	4,3	3,5	<0,1	69	86												
90420	IGLO Zarte Sojabohnen, geschält	2 x 2,5 kg	661	158	6,3	1,1			11	0,1	4,0	12	<0,1							54	27						
94420	IGLO Erbsenschoten	2 x 2 kg	157	37	0,2	<0,1			4,7	3,5	1,5	3,4	<0,01	17	21												
82631	IGLO Schwarzwurzeln	2 x 2,5 kg	232	55	0,3	<0,1			10	1,5	3,3	1,3	<0,1														
82831	IGLO Champignons, geblättert	2 x 2,5 kg	57	14	0,1	0			0,4	0,2	2,5	2,8	<0,01														
91210	IGLO Grüner Spargel	4 x 1 kg	84	20	0,2	<0,1			1,8	1,8	1,6	2,1	<0,1														
94470	IGLO Rotkraut fix & fertig, Pellets	2 x 2,5 kg	265	63	2,7	1,3			7,5	6,2	1,9	1,3	1,4	30	37												
Iglo Gemüsespezialitäten - Mischungen																											
95890	IGLO Schonkostgemüse Rustica	2 x 2,5 kg	186	44	0,6	0,1			6,9	3,3	2,8	1,4	<0,1			269	34										
92960	IGLO Schonkost-Gemüse Marchfeld	2 x 2,5 kg	113	27	0,1	<0,1			4,2	1,7	2,6	1,0	0,8			617	77										
82614	IGLO Gemüse-Mischung Marchfeld	2 x 2,5 kg	180	42	0,3	<0,1			7,1	1,7	1,9	2,0	<0,1					40	53								
92940	IGLO Zarte Mischung	2 x 2,5 kg	251	60	0,7	0,1			9,0	2,3	3,0	2,8	<0,1			248	31										
90770	IGLO Gemüse Mischung Europa	2 x 2,5 kg	122	29	0,3	<0,1			3,9	1,5	2,2	1,6	<0,1			600	75										
82617	IGLO Mischgemüse 4-fach	2 x 2,5 kg	160	38	0,2	<0,1			5,4	2,9	3,1	2,1	<0,1			424	54										
82612	IGLO Sommergemüse Tricolore	2 x 2,5 kg	104	25	0,4	0,1			2,7	1,4	1,6	1,8	<0,1			487	60										
91490	IGLO Gemüse-Mischung Julienne	2 x 2,5 kg	108	26	0,2	<0,1			3,8	2,1	2,3	1,0	<0,1			486	60										
82616	IGLO Fisolen-Salat-Mischung	2 x 2 kg	144	34	0,2	0,1			4,9	2,1	2,6	1,8	<0,1					97,8	130								
82655	IGLO Wok-Gemüse	2 x 2,5 kg	131	31	0,3	<0,1			4,3	2,1	2,0	1,8	<0,1			373	41										
82615	IGLO Paprika-Mischung 3-fach	2 x 2,5 kg	144	34	0,2	<0,1			6,6	3,7	1,1	0,9	<0,1	105	131												
94440	IGLO Letscho fix & fertig, Pellets	2 x 2,5 kg	278	66	2,6	0,2			8,8	6,7	1,3	1,3	1,4														
Iglo Erdäpfelprodukte																											
90610	IGLO Pommes Frites 9,5 x 9,5 mm	5 x 2,5 kg	533	127	4,2	0,6	3,1	0,5	19	0,1	1,8	2,4	0,13														
90630	IGLO Pommes Allumettes 8 x 8 mm	5 x 2,5 kg	565	135	4,4	0,4	3,5	0,5	20	0,6	2,2	2,5	0,2														
90620	IGLO Pommes Welle 9,5 x 9,5 mm	5 x 2,5 kg	623	148	5,3	0,7	4,0	0,6	22	0,2	1,9	2,2	0,15														
91290	IGLO Mini-Rösti	2 x 2,5 kg	372	89	0,4	0,2			18	0,5	2,3	2,2	1,1														
91200	IGLO Erdäpfelkroketten paniert	2 x 2,5 kg	454	108	1,1	0,2			21	0,6	2,6	2,0	1,1														
91170	IGLO Zapfenkroketten	2 x 2,5 kg	741	177	7,0	1,0			25	1,4	2,7	2,5	1,1														

Art. Nr.	Artikelbezeichnung	Verkaufs-einheit	Brennw. (kJ)	Brennw. (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	davon einfach ungesättigte FS (g)	davon mehrfach ungesättigte FS (g)	Kohlenhy-drate (g)	davon Zucker (g)	Ballast-stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)	Vitamin C		Vitamin A*		Vitamin K		Fol-säure		Vitamin B12		Selen		Jod	
														mg	%	µg	%	µg	%	µg	%	µg	%	µg	%	µg	%
Iglo Fisch und Meeresfrüchte																											
91770	IGLO Lachs Naturfilet, portioniert	1 x 5 kg	899	216	15	4,1			0	0	0	20	0,3														
91720	IGLO MSC Pazif. Scholle Naturfilet	1 x 5 kg	225	53	0,5	0,1			0	0	0	12	0,2														
360	IGLO MSC Pazif. Polar-Dorsch unpaniert	1 x 7,5 kg	322	77	0,8	0,2			0	0	0	17	0,30														
430	IGLO MSC Pazif. Polar-Dorsch paniert	1 x 7,5 kg	559	134	0,8	0,1			17	0,2	0,8	13,7	0,81														
93190	IGLO MSC Käpt'n Iglo Fischstäbchen	1 x 5 kg	818	195	7,7	0,6		4,6	18	0,8	0,8	13	1,0									0,8	31	13	24	59	40
94920	IGLO MSC Fisch´n´Rösti	6 x 1 kg	900	215	9,7	0,7			20	0,8	1,3	11	1,3														
93610	IGLO Kät'n Iglo Knusper-Garnelen	8 x 1 kg	1175	281	15	1,6			23	1	1	13	1,2														
Iglo Hühnerprodukte																											
90830	IGLO Backhendlstreifen	2 x 2 kg	718	171	7,3	0,9			7,7	0,5	0,5	19	1,1														
90840	IGLO Hühner-Nuggets	2 x 2,5 kg	583	138	1,3	0,6			15	0,5	1,0	16	1,1														
93480	IGLO Chicken-Wings gegart	1 x 5 kg	858	205	11	3,5			3,5	<0,5	<0,5	23	2,0														
Iglo Vital - Vegetarische Fertiggerichte																											
90090	IGLO Gemüse-Schnitzel	2 x 2,5 kg	917	220	12	4,1			23	0,9	2,2	4,8	1,5														
90080	IGLO Karfiol-Käse-Laibchen	2 x 2,5 kg	988	237	14	5,1			18	0,9	1,5	8,6	1,3														
91280	IGLO Kartoffeltaschen Frischkäse-Broccoli	2 x 2,5 kg	663	158	7,4	2,0			19	0,7	2,1	2,6	1,5														
83146	IGLO Panierte Champignons	2 x 2,5 kg	420	99	0,4	0,1			19	0,4	2,2	4,3	1,0														
90060	IGLO Panierter Karfiol	2 x 2,5 kg	728	174	9,3	4,0			19	1,1	1,5	3,6	0,8														
10140	IGLO Gemüseteller für die Mikrowelle	1,5 kg	337	81	4,0	0,5			6,8	3,3	3,3	2,8	1,3														
Iglo Pikante Fertiggerichte																											
91300	IGLO Leberknödel roh	4 x 1,32 kg	866	206	9,9	3,6			17	1,4	1,0	12	1,9														
82619	IGLO Grießnockerl vorgekocht	3 x 1,65 kg	792	189	8,2	4,1			22	0,2	2,0	5,8	1,1														
90130	IGLO Frittaten	3 x 1,5 kg	801	191	9,6	1,6			19	1,3	1,0	6,6	0,86														
91260	IGLO Kartoffelnudeln vorgekocht	2 x 2 kg	667	158	1,1	0,3			31	0,2	1,6	4,7	0,8														
91310	IGLO Grammelknödel	2 x 2,5 kg	1314	315	18	8,0			28	0,2	2,3	8,5	1,5														
91330	IGLO Selchfleischknödel	2 x 2,5 kg	934	223	8,6	2,4			28	0,2	2,2	7,6	1,4														
94000	IGLO Fleischbällchen vorfrittiert	5 x 1 kg	1082	261	19	7,2			6,2	1,4	3,9	15	1,3														
7730	IGLO Rindsgulasch im Kochbeutel	10 x 250 g	679	163	10	4,7			3,9	2,2	0,8	14	0,8														
8770	IGLO Rindsbraten in Sauce	10 x 250 g	570	137	8,1	2,7			3,5	1,5	0,6	12	1,3														
7500	IGLO Schweinsbeuschel	10 x 250 g	534	128	6,8	3,5			3,8	1,2	0,6	13	1,9														
7370	IGLO Hirschschulter in Sauce	10 x 250 g	495	118	5,5	1,5			3,9	2,3	0,8	13	1,4														
Iglo Süße Fertiggerichte und Früchte																											
7050	IGLO Germknödel vorgekocht	3,9 kg	1178	279	5,5	0,5			50	14	0,3	6,8	1,1														
7060	IGLO Riesengermknödel vorgekocht	3,8 kg	1184	280	4,4	0,5			52	16	2,0	7,1	0,5														
90280	IGLO Marillenknödel ohne Kern	2 x 2,09 kg	838	199	4,3	1,6			32	14	1,3	7,2	0,5														
82730	IGLO Topfenknödel	2 x 1,9 kg	1232	293	11	5,5			34	20	0,5	15	1,0														
21150	IGLO Mohr im Hemd	1,76 kg	1452	348	22	7,4			29	18	1,3	8,0	0,3														
91220	IGLO Powidltascherl	2 x 2 kg	1027	243	3,1	1,2			48	15	1,7	5,3	0,8														
91260	IGLO Kartoffelnudeln vorgekocht	2 x 2 kg	667	158	1,1	0,3			31	0,2	1,6	4,7	0,8														
92840	IGLO Milchrahmstrudel in Vanillesauce	8 x 400 g	636	150	6,1	3,3			19	11	0,4	4,1	0,2														
91240	IGLO Strudelteigblätter	3 x 1 kg	1377	326	6,1	0,8			57	6	2,5	9,6	1,2														
91230	IGLO Blätterteig	3 x 1,5 kg	1666	398	26	13			34	1,6	1,2	4,5	0,7														
91250	IGLO Maronipüree	4 x 1 kg	1012	239	1,4	0,2			52	34	6,2	1,8	<0,1														
91030	IGLO Himbeeren	2 x 2,5 kg	148	35	0,3	0			5,0	5,0	7,0	1,4	<0,01														
91010	IGLO Erdbeeren	2 x 2,5 kg	135	32	0,4	<0,1			5,5	5,5	1,6	0,8	<0,1	41	51												
91040	IGLO Bunte Beerenmischung	2 x 2,5 kg	162	39	0,5	<0,1			5,7	5,7	3,5	1,1	<0,01	43	54												
92600	IGLO Weichseln entkernt	2 x 2,5 kg	231	55	0,3	0,1			12	12	1,3	1,4	<0,01														