



Λεμονάτο
**ΦΙΛΕΤΟ
ΤΣΙΠΟΥΡΑΣ**

ΜΕ ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ
ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Έτοιμα γεύματα με **ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ**

Τα εξαιρετικά θαλασσινά του Αιγαίου
τώρα σε έτοιμα γεύματα!
Φρέσκα και σχεδιασμένα
για πολυάσχολους ανθρώπους
που δεν κάνουν εκπτώσεις
στην ποιότητα.





Λεμονάτο ΦΙΛΕΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΑΣ



**ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ
ΕΤΟΙΜΟ ΣΕ 3'**

ΜΕ ΕΣΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ
ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ

Συστατικά: Πατάτες (64%), φιλέτο **τσιπούρας** (18%), ζωμός **ψαριού** [νερό, **ψάρι** (36%), κρεμμύδι, καρότο, φινόκιο, πλιέλαιο, αλάτι, σκόρδο, καρυκεύματα, αρωματικά βότανα], εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο (8,5%), χυμός λεμονιού (5%), κρεμμύδι, σκόρδο, αλάτι, μαιντανός, πιπέρι.

Διατροφική Δήλωση	Ανά 100g	Ανά μερίδα 300g	%ΠΠΑ*
Ενέργεια	686kJ/164kcal	2058kJ/492kcal	25%
Λιπαρά	10,0g	30,0g	43%
εκ των οποίων κορεσμένα	1,4g	4,2g	21%
Υδατάνθρακες	13,2g	39,6g	15%
εκ των οποίων σάκχαρα	0,6g	1,8g	2%
Εδώδιμες ίνες	0,8g	2,4g	10%
Πρωτεΐνες	5,0g	15,0g	30%
Αλάτι	1,1g	3,3g	55%

* ΠΠΑ (%) Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς
ενός μέσου ενήλικα 8400kJ/2000kcal

Διάρκεια ζ ής 45 μέρες από την ημέρα παραγωγής.

Διατηρείται στο ψυγείο σε θερμοκρασία 1°C - 5 C
Μετά το άνοιγμα να διατηρείται στο ψυγείο
και να καταναλώνεται εντός 3 ημερών
Μπορεί να καταψυχθεί πριν από την ημερομηνία λήξης του
και να αναλωθεί εντός ενός μήνα.
Όταν ξεπαγώσει (στο ψυγείο) να καταλωθεί σε 24 ώρες.
Να ξεπαγώσει καλά πριν την ανάλωσή του.
Παρά την ιδιαίτερη προσοχή που δόθηκε για
να απομακρυνθούν όλα τα κόκαλα από το ψάρι,
κάποια πιθανόν να έχουν παραμείνει.

ΚΑΘ. ΒΑΡΟΣ: 300g | 1 ΜΕΡΙΔΑ



**ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ
ΤΗ ΧΑΡΤΙΝΗ
ΕΤΙΚΕΤΑ**



**ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ
ΤΟ ΓΕΥΜΑ
ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ
ΓΙΑ 2 ΛΕΠΤΑ**



**ΑΦΗΣΤΕ ΤΟ ΓΕΥΜΑ
ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙ
ΓΙΑ 1 ΛΕΠΤΟ**



**ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ
ΤΟ ΦΙΛΜ
ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ**

Πριν το ζέσταμα:

Αφαιρέστε τη χάρτινη
ετικέτα, τοποθετήστε
το γεύμα στο φούρνο
μικροκυμάτων για δύο
λεπτά χωρίς να βγάλετε
ή να τρυπήσετε το φιλμ.

Κατά τη διάρκεια:

Τυχόν ήχοι κατά
τη διάρκεια της
θέρμανσης είναι
φυσιολογικοί.

Μετά το ζέσταμα:

Αφήστε το γεύμα να
ξεκουραστεί για ένα
λεπτό και στη
συνέχεια αφαιρέστε
το φιλμ.

**Η θερμοκρασία και ο χρόνος ζεστάματος
πιθανόν να διαφοροποιούνται ανάλογα
με το είδος του φούρνου μικροκυμάτων.**

**Μην Ξαναζεσταίνετε
το γεύμα.**

Από τα νερά του Αιγαίου στο τραπέζι σας

ΕΤΟΙΜΟ ΣΕ ΜΟΛΙΣ 3 ΛΕΠΤΑ