

HAUPTSPEISEN

Hühnerfleischflan Art. CV1701

Zutaten: Wasser, Hühnerfleisch gegart [Hühnerkeulenfleisch, Hühnerinnenfilet, Wasser, Speisesalz.], **Obers**, Sonnenblumenöl, **Milcheiweiß**, **Vollmilchpulver**, modifizierte Stärke, Inulin, **Hühnereiweißpulver**, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Zucker, Stärke, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Kräuter, Gewürze, Sojasaucepulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte, Hühnerfett, Aroma, Karotten, He-feextrakt, Farbstoff: Beta-Carotin.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	960 kJ/ 231 kcal	12%
Fett	19,0 g	27%
davon: gesättigte Fettsäuren	5,2 g	26%
Kohlenhydrate	4,7 g	2%
davon: Zucker	1,9 g	2%
Eiweiß	10,4 g	21%
Salz	1,8 g	30%
Proteinheiten (BE)	0,39	

Rindfleischflan Art. CV1703

Zutaten: Wasser, Rindfleisch gegart, **Obers**, Sonnenblumenöl, **Vollmilchpulver**, modifizierte Stärke, **Milcheiweiß**, Inulin, **Hühnereiweißpulver**, **Sauerrahm**, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), natürliches Aroma, Zucker, Stärke, Kräuter, Gewürze, Zwiebeln, Sojasaucepulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	908 kJ/ 208 kcal	11%
Fett	16,0 g	23%
davon: gesättigte Fettsäuren	5,1 g	26%
Kohlenhydrate	6,4 g	2%
davon: Zucker	2,3 g	3%
Eiweiß	12,2 g	24%
Salz	1,0 g	17%
Proteinheiten (BE)	0,53	

BEILAGEN

Brotflan Art. CV1710

Zutaten: Wasser, Semmelwürfel (**Weizenmehl**, Speisesalz, Hefe), Schwarzbrotbrösel (enthält **Weizen**), Sonnenblumenöl, **Hühnereiweißpulver**, **Milcheiweiß**, Inulin, modifizierte Stärke, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Gewürze.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	557 kJ/ 133 kcal	7%
Fett	5,3 g	8%
davon: gesättigte Fettsäuren	0,7 g	4%
Kohlenhydrate	14,0 g	5%
davon: Zucker	1,2 g	1%
Eiweiß	6,9 g	14%
Salz	0,7 g	12%
Proteinheiten (BE)	1,17	

Hirseflan Art. CV1712

Zutaten: Hirselaiichen [Wasser, **Magertopfen**, Hirse, **Käse**, Karotten, **Sellerie**, **Haferflocken**, Kräuter, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Gewürze], Wasser, **Obers**, modifizierte Stärke, Sonnenblumenöl, **Vollmilchpulver**, Butter, **Milcheiweiß**, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Inulin, **Hühnereiweißpulver**, Nährstoffmix*, Zucker, Stärke, Zwiebeln, Gewürze, Sojasaucepulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, Kräuter, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	863 kJ/ 207 kcal	10%
Fett	14,0 g	20%
davon: gesättigte Fettsäuren	7,0 g	35%
Kohlenhydrate	13,0 g	5%
davon: Zucker	3,4 g	4%
Eiweiß	7,0 g	14%
Salz	2,0 g	33%
Proteinheiten (BE)	1,08	

GEMÜSE

Brokkoliflan Art. CV1716

Zutaten: Broccoli, Wasser, **Obers**, **Vollmilchpulver**, Sonnenblumenöl, modifizierte Stärke, **Hühnereiweißpulver**, **Milcheiweiß**, Inulin, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Kräuter, Zucker, Stärke, Gewürze, Zwiebeln, Sojasaucepulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	604 kJ/ 145 kcal	7%
Fett	8,6 g	12%
davon: gesättigte Fettsäuren	3,4 g	17%
Kohlenhydrate	8,7 g	3%
davon: Zucker	4,4 g	5%
Eiweiß	7,7 g	15%
Salz	1,7 g	28%
Proteinheiten (BE)	0,73	

Erbsenflan Art. CV1717

Zutaten: Erbsen, Wasser, **Obers**, modifizierte Stärke, **Vollmilchpulver**, **Hühnerei-Eiweißpulver**, **Milcheiweiß**, Sonnenblumenöl, Leinöl, Inulin, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Kräuter, Zucker, Stärke, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Gewürze, Sojasaucepulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	592 kJ/ 142 kcal	7%
Fett	8,1 g	12%
davon: gesättigte Fettsäuren	2,9 g	15%
Kohlenhydrate	8,9 g	3%
davon: Zucker	3,4 g	4%
Eiweiß	7,3 g	15%
Salz	0,9 g	15%
Proteinheiten (BE)	0,74	

Schweinefleischflan Art. CV1707

Zutaten: Schweinebraten gegart [Schweinefleisch, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Kümmel, Knoblauch, Gewürze], Wasser, **Obers**, Sonnenblumenöl, modifizierte Stärke, **Milcheiweiß**, Inulin, **Hühnerei-Eiweißpulver**, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Knoblauch, Zucker, Stärke, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Gewürze, Kräuter, natürliches Aroma, Sojasaucepulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	1254 kJ/ 303 kcal	15%
Fett	26,0 g	37%
davon: gesättigte Fettsäuren	10,0 g	50%
Kohlenhydrate	5,1 g	2%
davon: Zucker	1,2 g	1%
Eiweiß	8,1 g	24%
Salz	1,2 g	20%
Proteinheiten (BE)	0,43	

Fischflan Art. CV1708

Zutaten: **Fisch**, Wasser, **Obers**, Sonnenblumenöl, **Milcheiweiß**, **Vollmilchpulver**, Inulin, **Hühnereiweißpulver**, modifizierte Stärke, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Nährstoffmix*, Zucker, Stärke, Zwiebeln, Kräuter, Zitronensaftkonzentrat, Gewürze, Sonnenblumenöl, Sojasaucepulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	891 kJ/ 214 kcal	11%
Fett	16,0 g	23%
davon: gesättigte Fettsäuren	5,1 g	26%
Kohlenhydrate	4,2 g	2%
davon: Zucker	1,7 g	2%
Eiweiß	13,4 g	27%
Salz	1,4 g	23%
Proteinheiten (BE)	0,35	

Nudelflan Art. CV1713

Zutaten: Wasser, Eierteigwaren (Wasser, **Hartweizengrieß**, **Ei**), **Obers**, Ricotta (**Molkeneiweißkäse**), modifizierte Stärke, Vollmilchpulver, Sonnenblumenöl, **Milcheiweiß**, **Butter**, **Hühnerei-Eiweißpulver**, Nährstoffmix*, Grana Padano Käse g.U. (**Milch**, Speisesalz, Lab, Konservierungsstoff: Lysozy aus **Ei**), **Goudakäse**, Inulin, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Zucker, Stärke, Zwiebeln, Gewürze, Sojasaucepulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, Kräuter, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	769 kJ/ 185 kcal	9%
Fett	12,0 g	17%
davon: gesättigte Fettsäuren	6,5 g	33%
Kohlenhydrate	12,0 g	5%
davon: Zucker	2,7 g	3%
Eiweiß	7,0 g	14%
Salz	1,6 g	27%
Proteinheiten (BE)	1,00	

Reisflan Art. CV1715

Zutaten: Wasser, Reis gekocht (Wasser, Reis), **Obers**, Ricotta (**Molkeneiweißkäse**), modifizierte Stärke, **Vollmilchpulver**, **Butter**, Sonnenblumenöl, **Milcheiweiß**, Inulin, **Hühnereiweißpulver**, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Dextrose, Gewürze, Zwiebeln, Schalotten, Lauch, Paprika, Karotten, Hefe.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	860 kJ/ 206 kcal	10%
Fett	14,0 g	20%
davon: gesättigte Fettsäuren	7,4 g	37%
Kohlenhydrate	13,5 g	5%
davon: Zucker	2,7 g	3%
Eiweiß	6,5 g	13%
Salz	1,2 g	20%
Proteinheiten (BE)	1,13	

Karottenflan Art. CV1719

Zutaten: Karotten, Wasser, **Obers**, **Vollmilchpulver**, Sonnenblumenöl, modifizierte Stärke, **Hühnerei-Eiweißpulver**, **Milcheiweiß**, Inulin, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Gewürze.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	607 kJ/ 146 kcal	7%
Fett	8,9 g	13%
davon: gesättigte Fettsäuren	3,6 g	18%
Kohlenhydrate	9,6 g	4%
davon: Zucker	5,3 g	6%
Eiweiß	6,2 g	12%
Salz	1,2 g	20%
Proteinheiten (BE)	0,80	

Tomatenflan Art. CV1724

Zutaten: Tomaten, Wasser, Tomatenmark 2-fach konzentriert, **Obers**, modifizierte Stärke, Paprika, **Hühnerei-Eiweiß**, **Milcheiweiß**, **Butter**, Inulin, Nährstoffmix*, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumiodid), Zucker, Stärke, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Kräuter, Gewürze, Sojasaucepulver (**Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz), Lauch, Maltodextrin, **Sellerie**, Gewürzextrakte.**

Nährwerte pro 100 g:		Referenzmenge ¹ pro Portion
Energie	419 kJ/ 100 kcal	5%
Fett	3,8 g	5%
davon: gesättigte Fettsäuren	2,3 g	12%
Kohlenhydrate	10,4 g	4%
davon: Zucker	5,0 g	6%
Eiweiß	5,6 g	11%
Salz	0,8 g	13%
Proteinheiten (BE)	0,87	

*Nährstoffmix siehe Tabelle „Nährstoffanreicherung“ // **Allergene: siehe Zutaten in Fettschrift.

¹Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal), Anzahl Portionen pro Packung: 1

DESSERT

Apfelstrudelflan Art. CV1726

Zutaten: Wasser, Äpfel, Zucker, **Obers**, modifizierte Stärke, **Vollmilchpulver**, Sonnenblumenöl, **Milcheiweiß**, Honig, Inulin, **Hühnereieweißpulver**, Nährstoffmix*, Leinöl, **Haferfaser**, Aroma, Zimt.**

Nährwerte pro 100 g:	Referenzmenge ¹ pro Portion	
Energie	877 kJ/ 209 kcal	10%
Fett	9,9 g	14%
davon: gesättigte Fettsäuren	3,7 g	19%
Kohlenhydrate	25,0 g	10%
davon: Zucker	17,0 g	19%
Eiweiß	4,8 g	10%
Salz	0,2 g	3%
Broteinheiten (BE)	2,1	

Kaiserschmarrenflan Art. CV1732

Zutaten: Wasser, **Vollmilchpulver**, Zucker, modifizierte Stärke, **Butter**, **Weizenmehl**, **Milcheiweiß**, Sultaninen, Inulin, Nährstoffmix*, **Hühnereieweißpulver**, **Haferfaser**, Zimt, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl; Aroma, Nelken.**

Nährwerte pro 100 g:	Referenzmenge ¹ pro Portion	
Energie	746 kJ/ 177 kcal	9%
Fett	6,4 g	9%
davon: gesättigte Fettsäuren	2,6 g	13%
Kohlenhydrate	23,0 g	9%
davon: Zucker	15,0 g	17%
Eiweiß	6,5 g	13%
Salz	0,2 g	3%
Broteinheiten (BE)	1,92	

*Nährstoffmix siehe Tabelle „Nährstoffanreicherung“ // **Allergene: siehe Zutaten in Fettschrift.

¹Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal), Anzahl Portionen pro Packung: 1

Sachertortenflan Art. CV1733

Zutaten: Wasser, **Obers**, Schokoladenkuvertüre [Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Emulgator: Lecithin (**Soja**); natürliches Vanille-Aroma], Marillenfruchtfülle (Marillen, Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, Geliermittel: Pektin, Säuerungsmittel: Citronensäure, Säureregulator: Natriumcitrate; Stabilisator: Calciumcitrate; Aroma), Zucker, Semmelbrösel (**Weizenmehl**, Wasser, Hefe, Speisesalz), **Vollmilchpulver**, **Hühnervolleipulver**, **Butter**, Stärke, **Weizenmehl**, Inulin, Nährstoffmix*, **Haferfaser**, Aroma.**

Nährwerte pro 100 g:	Referenzmenge ¹ pro Portion	
Energie	1107 kJ/ 265 kcal	13%
Fett	12,9 g	18%
davon: gesättigte Fettsäuren	7,5 g	38%
Kohlenhydrate	31,0 g	12%
davon: Zucker	21,0 g	23%
Eiweiß	5,1 g	10%
Salz	0,2 g	3%
Broteinheiten (BE)	2,58	

Nährstoffanreicherung per 100 g Flane

Vitamin A	101,05 µg
Vitamin D	0,88 µg
Vitamin E	1,70 mg
Vitamin C	10,11 mg
Vitamin B1	0,16 mg
Vitamin B2	0,18 mg
Niacin	2,40 mg
Folsäure	30,00 µg

Pantothensäure	0,88 mg
Vitamin B6	0,38 mg
Vitamin B12	0,38 µg
Biotin	7,60 µg
Eisen	2,15 mg
Zink	1,90 mg
Kupfer	0,19 mg
Mangan	0,38 mg

Fluor	442,00 µg
Jod	18,90 µg
Kalium	126,00 mg
Kalzium	152,00 mg
Phosphor	88,00 mg
Magnesium	47,00 mg
Selen	10,48 µg
Chrom	7,58 µg
Molybdän	12,63 µg

Lagerung der Speisen

Bei -18° C im *** Tiefkühlschrank (in der Tiefkühltruhe) und oder im *** Tiefkühlfach .

Bereits aufgetaute Ware nicht wieder einfrieren.

Reste im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden verbrauchen.

Zubereitung

Backrohr

Flan aus der Verpackung nehmen, leicht befeuchten und auf ein geeignetes Gefäß bzw. Backblech legen. Mit Alufolie abdecken. Bei 130°C – mindestens 20 Minuten erwärmen (bereits aufgetauter Flan: 13 Min.).

Dampfgarer

Flan aus der Verpackung nehmen und auf ein geeignetes Gefäß legen. Mit Dampf zubereiten. Bei 130°C – mindestens 20 Minuten erwärmen (bereits aufgetauter Flan: 13 Min.).

Empfehlung:

Brot- und Dessert-Flane 3 Stunden

bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Man kann diese Flane aber auch erwärmen.

Mikrowelle

Flan leicht befeuchten und auf einen Teller oder geeignetes Mikrowellengeschirr geben und abdecken. Oder in der Verpackung erwärmen und danach aus der Verpackung geben.

Mikrowelle, aufgetaut:

Bei 600 Watt, 1 Minute 20 Sekunden erwärmen und in der geschlossenen Mikrowelle 1 Minute rasten lassen

Mikrowelle, gefroren:

Bei 300 Watt, 3 Minuten erwärmen und in der geschlossenen Mikrowelle 1 Minute rasten lassen