

Gníomhaíocht 1 – Lipéadú



Ciorclaigh agus ainmnigh na 11 mhír d'eolas éigeantach (a chaithfear a thaispeáint) ar an bpaca bia thíos

PIÓG DHOMHAINLÍONTA PHUTH-THAOSRÁIN STÉIGE & LEANNA

Each 1/2 pie serving contains

ENERGY	PROTEIN	FAT	SUGAR	SALT
2181kJ	28.2g	11.2g	2.4g	1.2g

Usáid roimh: 21 Iúil

Coimeád sa chuiseoír é 550g

STÉIG MHAOTHAITHE MHAIRTEOIL NA HÉIREANN INÁR N-ANLANN TRADISIÚNTA LEANNA BHÁIN, LE TAOSRÁN CALÓGACH OIR ANUAS UIRTHI

BÉILE DO THRIÚR DAOINE

Mairteoil mhaothaithe na hÉireann in anlann traidisiúnta Leanna Bháin, bÁCáilte i dtaosrán briosc-chrústa agus le clár puth-thaosráin anuas uirthi

COMHÁBHAI

Mairteoil (31%), Plúr Treisithe Cruithneachta (Plúr **Cruithneachta**, Carbónáit Chailciam, Iarann, Niacín (B3), Tiamín (B1)), Uisce, Margairín Taosráin (Ola Phailme, Ola Ráibe, Uisce, Salann), Leann Bán (8.0%) (Eorna), Gormán, Blonag Mhuiceola, Oinniún (2.9%), **Bainne**, Bouillon Mairteola (Salann, Úsc Triomaithe Mairteola, Stáirse Prátaí, Siúcra, Plúr **Cruithneachta**, Oinniún Triomaithe, Saill Thriomaithe Mhairteola, Aigéad Citreach, Piobar Dubh), Salann, Geiliín Mhuiceola, Úsc Braich **Eorna**, Piobar Dubh.

Comhairle ar Ailléirge! Féach na comhábhair faoi chlór trom le haghaidh ailléirginí.

DATHANNA SAORGA, BLASANNA NÓ SAILL HIDRIGINITHE AR BITH

TEORACHA CÓCAIREACHTA

Chun na torthaí is fearr a bhaint amach, cócaráil an bia agus é fuaraithe

Chun cócaráil san Oigheann a dhéanamh

Bia Fuaraithe a Chócaráil

180°C/355°F Fan 160°C/325°F 35 WÓMEAD

Bia Reoite a Chócaráil:

180°C/355°F Fan 160°C/325°F 50 WÓMEAD

• Seiceáil go bhfuil an tairge tior-é sula ndáiltear é

• Ná atámh an bia

Tá na teoracha cócarála seo mar threoir amháin.

STÓRÁIL

Coimeád cuasaithe. Is féidir an bia a reo. Reoigh an tairge an lá a cheannóitear é agus úsáid an tairge laistigh de mhí amháin. Di-reoigh an tairge go hiomlán sula gcócaráiltear é.

A luath a dhi-reoitear é, ná hathreogh é.

ROGHNAITHE AGATSA

Táimid chomh muinteach sin as cáilocht ár dtairgí nach gá duit ach an pacáiste agus an t-ábhar a thabhairt ar ais chuig an siopa ar do chéad chuairt eile NÓ gao a dhur ar 1800 098 0101 mura bhfuil tú 100% ábha.

In Éirinn a tairgeadh, ó Éirinn an mhuiceoil, in Éirinn a pacáladh do Food Stores Limited, Baile Átha Cliath.

FAISNÉIS TEAGMHÁLA

An Rannóg Bia Tomhaltóirí, FoodCo, Bosca Poist 1113, Baile Átha Cliath 7

In Éirinn a rinneadh

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

Gníomhaíocht 2 – An glanmhéid



Ticeáil an margadh is fearr

A ☐

nó

B ☐



89c



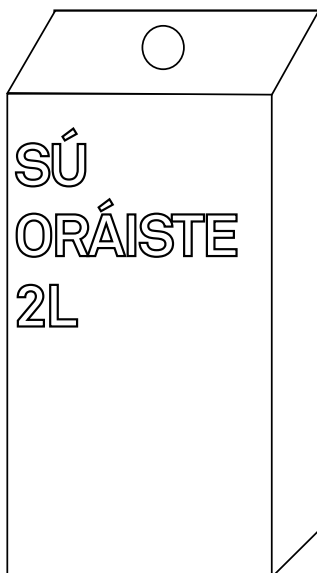
Ceannaigh dhá cheann a €2.50

Ticeáil an margadh is fearr

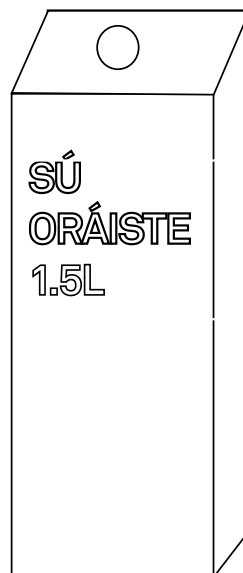
A ☐

nó

B ☐



€2.50



€1.75

Gníomhaíocht 3 – Treoracha maidir le húsáid



1. Cad iad na slite inar féidir an bia seo a chócaráil?



COOKING INSTRUCTIONS

Tá iasc amh sa táirge seo, agus caithfear é a chócaráil de réir na dtreoracha. Ní hionann gach gléas cócarála, mar sin níl iontu seo ach treoirlínte. Cócaráil go díreach ón reoiteoir i gcónaí. Bain méara éisc as an bpacáistiú sula gcócarálann tú iad.



Bácáil san oigheann: Téigh an t-oigheann go dtí 220°C/425°F/Marc Gáis 7 roimh ré. Cuir ar thráidire bácála iad i lár an oighinn go ceann 10-12 nóiméad, nó go mbíonn dath órdhonn orthu.



Gríoscadh: Cuir isteach faoi ghríoscán meánach réamhthéite iad go ceann 6-8 nóiméad.



Friochadh éadomhain: Frioch i mbeagán ola iad ar theas meánach go ceann 6-8 nóiméad. Iompaigh anois is arís. Cuir na méara éisc ar pháipéar cistine chun an ghréisc a bhaint díobh sula ndáileann tú iad.



Friochadh domhain: Téigh an ola go dtí 180°C/350°F ar dtús. Frioch iad go ceann 5 nóiméad nó mar sin. Cuir na méara éisc ar pháipéar cistine chun an ghréisc a bhaint díobh sula ndáileann tú iad. Bíodh na méara éisc an-te sula ndáileann tú iad.

NÍOR CHÓIR AN BIA SEO A CHÓCARÁIL I MICREATHONNÁN.

2. An mó uisce is gá chun an bia seo a ullmhú?

MODH ULLMHÚCHÁIN



1. Cuir a bhfuil sa sachet isteach i sásan.
2. Cuir 850ml (1 1/2 pionta) uisce fuar leis, de réir a chéile, á chorroí an t-am ar fad.



3. Tabhair chun fiuchta é, isligh an teas, clúdaigh go páirteach & coimeád ar suanbhruith é go ceann 5 nóiméad, á chorroí anois is arís.
4. Dáil & bain taitneamh as!

3. Cá fhad a thógfaidh sé an bia seo a chócaráil?

Treoracha Cócarála

Athraigh na hamanna beagán, más gá, ag brath ar d'oigheann.

Ón Reoiteoir go dtí an tOigheann:

Bain an pacáistiú; ná bíodh agat ach an phióg sa phláta scragaill. Cuir ar thráidire bácála é i lár oigheann réamhthéite (180°C/160°C Fean 350°F/Marc Gáis 4) go ceann 40 nóiméad.

☐

20 nóiméad

☐

30 nóiméad

☐

40 nóiméad

Gníomhaíocht 4 – Treoir maidir le marthanacht íosta (an fad ama is lú a mhairfidh bia)



Cad é an cineál marc dáta is cóir a bheith ar gach ceann de na bianna thíos?

Bia	Is fearr roimh	Úsáid roimh
Uachtar reoite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pónairí bácáilte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta tirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta úr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liamhás cócaráilte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Méara éisc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arán réamhphacáilte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brioscóga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gníomhaíocht 5 – Coinníollacha stórála agus/nó coinníollacha úsáide



Scrúdaigh an lipéad chun na ceisteanna seo a fhreagairt.



STÓRÁIL

Coimeád an bia reoite agus úsáid laistigh de na tréimhsí seo a leanas:

Reoiteoir Bia	* **	Go dtí Is fearr roimh dheireadh*
Roinn Bia Reoite (marcáilte le réiltín) de Chuisneoir	*** ** *	Go dtí Is fearr roimh dheireadh* 1 mhí 1 seachtain
Scipéad Déanta Oighir		3 lá
*Ba chóir dó a bheith -18°C nó níos fuaire. NÁ hATHREOIGH TAR ÉIS É A LEÁ.		

1. Cá háit ar chóir an bia seo a stóráil sa bhaile?

Cófra

☐

Cuisneoir

☐

Reoiteoir

☐

2. Cén teocht ar chóir an bia a stóráil aige?

3. An féidir an bia seo a athreo tar éis é a leá?

Is féidir

☐

Ní féidir

☐

Gníomhaíocht 6 – Ailléirginí



1. Cén fáth a liostaítear comhábhair áirithe i gcló trom?

NA COMHÁBHAIR



Trosc (65%), Fuidreamh (Uisce, Plúr **Cruithneachta**, Stáirse (**Cruithneacht**, Práta), Salann, Gránphlúr, Ola Phlandúil (Ola Phailme), Gníomhairí Éiritheacha (Défhosfáití, Carbónáití Sóidiam), Púdar **Bainne** Bhearrtha, Deastrós), Bruscar Aráin (Plúr **Cruithneachta**, Giosta, Uisce, Salann, Spíosraí, Ola Phlandúil (Ola Síol Ráibe), Dath (Capsanthin), Ola Phlandúil (Ola Lus na Gréine).

2. Cad iad na trí shlí éagsúla inar féidir aird a dhíriú ar ailléirginí ar lipéad bia?

3. Cé acu an rogha is éifeachtaí, dar leat?

Tabhair dhá chúis le do thuairim.

Gníomhaíocht 7 – Eolas ar chothú



Scrúdaigh an lipéad chun na ceisteanna seo a fhreagairt.

Eolas ar chothú

Luachanna tipiciúla	De réir 100g	I ngach dáileadh 1/4 pióige
Fuinneamh	1027kJ 246kcal	1284kJ 308kcal
Saill	1.3g	1.6g
ar sáitheáin iad	0.4g	0.5g
Carbaihiodráit	19.7g	24.6g
ar siúcraí iad	1.6g	2.0g
Próitéin	7.8g	9.7g
Salann	1.0g	1.3g

1. An mó salann atá i 100g den táirge seo?

2. An mó siúcra atá i ndáileadh amháin den táirge seo?

3. An mó saill atá i ndáileadh amháin den táirge seo?

4. Ag féachaint ar an méid salainn, an mbeadh níos mó ná 100g nó níos lú ná 100g i ndáileadh amháin den táirge seo?