



**5 YEARS
SHELF LIFE**

TECHNICAL DATA

DE **Couscous mit Gemüse**

EN	Vegetable couscous	DK	Cous-Cous med grøntsager
FR	Couscous végétarien	FI	Kuskus vihanneksilla
IT	Cuscus alle verdure	NO	Couscous med grønnsaker
NL	Couscous met groenten	SE	Couscous med grönsaker
ES	Cuscús con hortalizas		
PL	Kuskus z warzywami		
CZ	Kuskus se zeleninou		
HU	Zöldséges kuskusz		
RU	Кускус с овощами		

Art.-Code:	30411002	HS-Code:	190 240 90
EAN Code:	4015753411023	CoO:	DE
e	160 g		

(DE) Couscous mit Gemüse

Zutaten: Couscous 58% (Vollkornweizengrieß), Sonnenblumenölpulver (enthält **Milch**, E551), Gemüsemischung in veränderlichen Gewichtsanteilen 16,5% (Erbsen, Karotten, Paprika, **Sellerie**, Zwiebeln, Tomaten), Würzmischung (enthält **Sellerie**), Maltodextrin, Champignons, modifizierte Stärke, Salz, Petersilie, Rosmarinextrakt, natürliches Aroma. **Zubereitung:** Kochendes Wasser bis zu 7 cm auf der Skala (300 ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren, Beutel verschließen und 5 Min. ziehen lassen. **Allergene: Glutenhaltig, Milch, Sellerie**

(EN) Vegetable couscous

Ingredients: couscous 58% (whole wheat semolina), sunflower oil powder (contains **milk**, E551), mixed vegetables in varying quantities 16,5% (peas, carrots, capsicum, **celery**, onions, tomatoes), seasoning (contains **celery**), maltodextrin, mushrooms, modified starch, salt, parsley, rosemary extract, natural flavouring. **Directions:** Pour boiling water directly into the bag up to 7 cm on the scale (300 ml), stir thoroughly. Close the bag and let it rest for 5 minutes. **Allergens: contains gluten, milk, celery**

(FR) Couscous végétarien

Ingrédients: semoule de blé complet 58%, huile de tournesol en poudre (contient du **lait**, E551), mélange de légumes en proportions variables 16,5% (petits pois, carottes, poivrons, **céleri**, oignons, tomates), mélange de condiments (contient du **céleri**), maltodextrine, champignons, amidon modifié, sel, persil, extrait de romarin, arôme naturel. **Préparation:** Verser de l'eau bouillante jusqu'au trait 7 cm de l'échelle (300 ml) directement dans le sachet, puis remuer délicatement, refermer le sachet et laisser reposer 5 minutes. **Allergènes: gluten, lait, céleri**

(IT) Cuscus alle verdure

Ingredienti: cuscus 58% (semola di grano integrale), olio di girasole in polvere (contiene **latte**, E551), mix di verdure in proporzioni variabili 16,5% (piselli, carote, peperoni, **sedano**, cipolle, pomodori), mix di spezie (contiene **sedano**), maltodestrina, champignon, amido modificato, sale, prezzemolo, estratto di rosmarino, aromi naturali. **Preparazione:** Versare acqua bollente nella busta fino a raggiungere i 7 cm indicati (300 ml), e agitare bene. Richiudere la busta e lasciare riposare per 5 minuti. **Allergeni: contiene glutine, latte, sedano**



**5 YEARS
SHELFLIFE**

TECHNICAL DATA

(NL) Couscous met groenten

Ingrediënten: couscous 58% (gries van volkoren **tarwe**), zonnebloem-oliepoeder (bevat **melk**, E551), gemengde groenten in wisselende verhouding 16,5% (doperwten, wortelen, paprika, **selderij**, uien, tomaten), kruidenmix (bevat **selderij**), maltodextrine, champignons, gemodificeerd zetmeel, zout, peterselie, rozemarijnextract, natuurlijk aroma.
Bereiding: Vul de zak met kokend water tot 7 cm op de vullijn (300 ml), goed roeren, zak afsluiten en 5 min. laten wellen. **Allergenen: glutenhoudend, melk, selderij**

(ES) Cuscús con hortalizas

Ingredientes: cuscús 58% (sémola de **trigo** integral), aceite de girasol en polvo (contiene **leche**, E551), verduras variadas en distintas proporciones 16,5% (guisantes, zanahorias, pimiento, **apio**, cebollas, tomates), condimentos (contiene **apio**), maltodextrina, champiñones, almidón modificado, sal, perejil, extracto de romero, aroma natural. **Instrucciones:** Verter en el sobre agua hirviendo hasta alcanzar 7 cm indicados (300 ml) y agitar bien. Cerrar el sobre y dejar reposar durante 5 minutos. **Alérgenos: con gluten, leche, apio**

(PL) Kuskus z warzywami

Składniki: kuskus 58% (semolina **pszenicy** razowej), olej słonecznikowy w proszku (zawiera **mleko**, E551), mieszanka warzywna w zmienionych proporcjach 16,5% (groch, marchew, papryka, **seler**, cebula, pomidory), olej słonecznikowy, mieszanka przypraw (zawiera **seler**), maltodekstryna, pieczarki, skrobia modyfikowana, sól, pietruszka, ekstrakt z rozmarynu, aromat naturalny. **Przyrządzenie:** Wlać zagotowaną wodę do wysokości 7 cm na skali (300 ml) bezpośrednio do torebki i dobrze wymieszać. Zamknąć torebkę i odstawić na 5 min. **Alergeny: gluten, mleko, seler**

(CZ) Kuskus se zeleninou

Prísady: kuskus 58% (**krupice pšeničná** celozrnná), prášek ze slunečnicového oleje (obsahuje **mléko**, E551), zeleninová směs v proměnlivém poměru 16,5% (hrách, mrkev, paprika, **celer**, cibule, rajčata), kořenící směs (obsahuje **celer**), maltodextrin, žampiony, modifikovaný škrob, sůl, petrželka, výtažek z rozmarýnu, přírodní aroma. **Příprava:** Vroucí vodu nalijte do výšky 7 cm (300 ml) přímo do sáčku a pečlivě promíchejte. Sáček uzavřete a nechte 5 minut odstát. **Allergeny: lepek, mléko, celer**

(HU) Zöldséges kuskusz

Összetevők: kuskusz 58% (teljes kiőrlésű **búza** dara), porított napraforgóolaj (tartalmaz **tejet**, E551), zöldségkeverék változó súlyarányban 16,5% (borsó, sárgarépa, paprika, **zeller**, hagyma, paradicsom), fűszerkeverék (tartalmaz **zellert**), maltodextrin, csiperkegomba, módosított keményítő, só, petrezselyemzöld, rozmaring kivonat, természetes aroma. **Útmutatások:** Forrásban levő vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 7 cm-ig (300 ml), gondosan elkeverjük. A tasakot lezárjuk és 5 percig pihentetjük. **Allergének: tartalmaz glutént, zellert, tejet**

(RU) Кускус с овощами

Состав: кускус 58% (цельнозерновая пшеничная **крупа**), сухое подсолнечное масло (содержит **молоко**, E551), смесь овощей в переменных пропорциях 16,5% (горох, морковь, сладкий перец, **сельдерей**, лук, помидоры), приправа (содержит **сельдерей**), мальтодекстрин, шампиньоны, модифицированный крахмал, соль, петрушка, экстракт розмарина, натуральный ароматизатор. **применения:** Кипяток залить непосредственно в пакет до отметки 7 см (300 мл), тщательно размешать, пакет закрыть и дать постоять 5 мин. **Аллергены: глютен, молоко, сельдерей**

(DK) Cous-Cous med grøntsager

Ingredienser: couscous 58% (**fuldkornshvedegryn**), solsikkeolie pulver (indeholder **mælk**, E551), grøntsagsblanding i forskellige vægtandele 16,5% (ærter, gulerødder, paprika, **selleri**, løg, tomater), krydderblanding (indeholder **selleri**), maltodextrin, champignons, modificeret stivelse, salt, persille, rosmarinextrakt, naturlig aroma. **Tilberedelse:** Hæld kogende vand direkte i posen op til 7 cm på skalaen (300 ml), rør omhyggeligt rundt, luk posen og lad indholdet trække i 5 min. **Allergener: gluten, mælk, selleri**

(FI) Kuskus vihanneksilla

Ainekset: kuskusta 58% (**täysjyvävehnäja**uho), aurinkokukkaöljypulveri (sisältää **maitoa**, E551), vihanneksesekoitus paino-osien vaihdella 16,5% (herne, porkkana, paprika, **selleri**, sipuli, tomaatti), makuainesekoitus (sisältää **selleriä**), maltodekstriini, herkkusieniä, modifioitu tärkkelys, suola, persilja, rosmariiniuute, luontainen aromi. **Valmistus:** Kaada kiehuvan kuumaa vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 7 cm korkeuden asteikossa (300 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti, sulje pussi ja anna hautua 5 minuuttia. **Allergeenit: gluteenipitoinen, maito, selleri**

(NO) Couscous med grønnsaker

Ingredienser: couscous 58% (**hvetegryn** av fullkorn), solsikkeoljepulver (inneholder **melk**, E551), grønnsaksblanding i varierende vektandeler 16,5% (ærter, gulrøtter, paprika, **selleri**, løk, tomater), krydderblanding (inneholder **selleri**), maltodekstrin, sjampinjong, modifisert stivelse, salt, persille, rosmarinextrakt, naturlig aroma. **Tilberedning:** Hell kokende vann opp til 7 cm på skalaen (300 ml), rør godt, lukk posen og la trekke i 5 minutter. **Allergener: inneholder gluten, melk, selleri**

(SE) Couscous med grönsaker

Ingredienser: couscous 58% (**fullkornsvete**), pulver av solrosolja (inneholder **mjölk**, E551), grönsaksmix med variabla viktandelar 16,5% (ärter, morot, paprika, **selleri**, lök, tomat), smakmedelblanding (inneholder **selleri**), maltodextrin, champinjoner, modifierad stärkelse, salt, persilja, rosmarinextrakt, naturlig arom. **Tillagning:** Häll kokande heit vatten direkt i påsen ända till en höjd på 7 cm på skalan (300 ml) och rör om påsens innehåll ordentligt. Stäng påsen och låt efterdra 5 minuter. **Allergener: innehåller gluten, mjölk, selleri**

**5 YEARS
SHELF LIFE**

TREK'N EAT

Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno/Nettovulggewicht/Peso neto de llenado/
Waga gotowej potrawy/Cistá váha/ Töltésúly nettó/ **ЧИСТЫЙ ВЕС НЕТТО**/ Nettovægt/ Nettotäyttöpaino/ Netto-
vekt/Fyllnadsvikt netto: 160 g

Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua/ Toegevoegd water/Agua a agregar/
Ilość wody/Množství přidané vody/Víz hozzáadás / **Объем добавляемой воды в мл**/ Vandilsætning/ Lisättävä
vesimäärä/Vannitillegg/ Vattentillsats: 300 ml

Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata/ Totaalgewicht/Cantidad cocinada/Gotowa
potrawa/Hmotnost hotového pokrmu/ Kész mennyiség / **Масса готового продукта в г**/ Færdig mængde/Valmis
annos/ Ferdig mengde/Færdig kvantitet: 460 g

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt/Average nutritional values per 100 g dried
product/Valeur nutritive moyenne pour 100 g de produit sec/Potere nutritivo medio per 100 g
prodotto a secco/ Gemiddelde voedingswaarde per 100 g gedroogd product/Valor nutritivo
medio por cada 100 g producto en polvo/ Średnia wartość odżywcza na 100 g suchego pro-
duktu/ Průměrné nutriční hodnoty ve 100 g suché směsi/ á tlagos tápérték 100 g száraz termékre
vonatkoztatva/ **Средняя пищевая ценность на 100 г. сухого продукта**/ Gennemsnitlig næringsværdi pr.
100 g Tørprodukt/Annoksen keskimääräinen ravintosisältö per 100 g kuivatute/Gjennomsnittlig
næringsverdi per 100 g tørrprodukt/Genomsnittligt näringsvärde per 100 g Torrprodukt:

KJ/kcal 1474/350

Fett/Fat/Lipides/Grasso/ Vetten/Grasa/Tłuszcz/Tuky/Zsír / Жиры г/Fedtstof/Rasvaa/Fett 7,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/dont acides gras /di cui acidi grassi
saturi/ waarvan verzadigde vetzuren/de los cuales ácidos grasos saturados/z tego nasycone
kwasy tłuszczowe /z toho nasycené mastné kyseliny/ ebból telített zsírsavak / **из них насыщенные
жирные кислоты**/ deraf mættede fedtsyrer/tästä tydyttyneitä rasvahappoja/derav mettede fettsyrer/
därav mättade fettsyrer 0,6 g

**Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati/ Koolhydraten/Hidrato de carbono/
Węglowodany/Sacharidy/ Szénhidrátok / Углеводы г/ Kulhydrat/Hiihihydraatteja/karbohy-
drater/Kolhydrat** 53,5 g

- davon Zucker/of which sugar/dont sucres/di cui: zucchini/ waarvan suikers/de los cuales
azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ ebból kókor / **в т.ч. Сахара**/ heraf sukkerarter/josta sokereita/
hvorav sukkerarter/varav sockerarter 7,2 g

**Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires/Fibra/ Vezels/Fibra/Błonnik pokarmowy/Vláknina/
Ballasztanyagok/ Пищевые волокна/ Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/ Fiber** 2,8 g

**Eiweiss/Protein/Protéines/Proteína/ Eiwitten/Proteína/Białko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки г/
Protein/Valkuaista/protein/Protein** 12,0 g

Salz/Salt/Sel/Sale/ Zout/Sal/Sól/Sùl/Só/Соль/ Salt/Suola 4,5 g

Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/Da consumare preferi-
bilmente ento fine/ Mindest holdbar til/Vähimmäissäilytysaika/Best før/Minsta hållbarhetstid/ Ten minste
houdbaar tot/A consumir de preferencia antes de/A Należy spożyć przed upływem/Minimální trvanlivost/
Minőségét megőrzi / **Минимальный срок годности:**

5 Jahre/years/ans/anni/jaren/años/flere år/lat/ let/ évek/ **лет**/ flere år/ vuotta/ år/ år