

**5 YEARS
SHELFLIFE**

TECHNICAL DATA

DE **Couscous mit Gemüse**

EN Vegetable couscous

FR Couscous végétarien

IT Cuscus alle verdure

NL Couscous met groenten

ES Cuscús con hortalizas

PL Kuskus z warzywami

CZ Kuskus se zeleninou

HU Zöldséges kuskusz

RU Кускус с овощами

DK Cous-Cous med grøntsager

FI Kuskus vihanneksilla

NO Couscous med grønnsaker

SE Couscous med grönsaker

| | | | |
|------------|---------------|----------|------------|
| 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), Gemüse Mischung 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

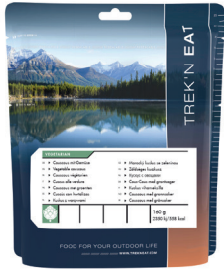
Ingredients: couscous 58% (whole wheat semolina), sunflower oil powder (contains **milk**, E551), mixed vegetables in varying quantities 16,5% (peas, carrots, capsicum, **celery**, onions, tomatoes), seasoning (contains **celery**), maltodextrin, mushrooms, modified starch, salt, parsley, rosemary extract, 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:** Vrouci 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**), maltodextrin, 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/Zsir / 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 tyydyttyneitä 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