

**EN Mediterranean Breakfast****Shakshuka 100g**

**Ingredients:** rice, chickpeas, liquid egg wash (eggs, milk), tomatoe, bell pepper, feta cheese, onion, spices, sugar, salt. *This product is produced in a facility that processes celery, mustard and milk.*

**EE Vahemere hommikusöök****Shakshuka 100g**

**Koostisosad:** riis, kikerhernes, kanamunamass (munad, piim), tomat, paprika, feta juust, sibul, vürtsid, suhkur, sool. *Tulenevalt tootmisliinist võib toode sisaldada vähesel määral sellerit, sinepit ja piima.*

**DE Mittelmeer Frühstück****Shakshuka 100g**

**Zutaten:** Reis, Kichererbsen, Hühnereiermasse (Eier, Milch), Tomate, Paprika, Feta-Käse, Zwiebel, Gewürze, Zucker, Salz. *Die Herstellung dieses Produktes erfolgt in einer Anlage, in der auch Milch-, Senf- und der Sellerie verarbeitet werden.*

**FI Väliimeren aamiainen****Shakshuka 100g**

**Ainesosat:** riisi, kikerhneet, kananmunamassa (kananmunat, maito), tomaatti, paprika, fetajuusto, sipuli, mausteet, sokeri, suola. *Tuote on valmistettu tiloissa, joissa käsitellään selleriä, sinappia sekä maitoa.*

**ES Desayuno mediterráneo****Shakshuka 100g**

**Ingredientes:** arroz, garbanzos, revuelto de huevo de gallina (huevo, leche), tomate, pimentón, queso feta, cebolla, especias, azúcar, sal. *Puede contener trazas de apio, mostaza y leche.*

**SE/NO/DK Shakshuka middelhavsfrkost 100g**

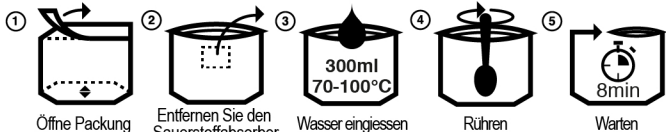
**Ingredienser:** ris, kikerter, eggmasse (hønsæg, melk/mjolk), tomat, paprika, fetaost, lok, krydder, sukker, salt. *Avhengig/Beroende av produksjonslinjen kan produktet inneholde spor av selleri, sennep og melk/mjolk.*

**FR Petit déjeuner méditerranéen****Shakshuka 100g**

**Ingédients:** riz, pois chiches, poudre d'œuf (œufs, lait), tomates, poivrons, fromage feta, oignon, épices, sucre, sel. *Fabriquè dans un atelier qui utilise du cèleri, la moutarde et du lait.*

**ZH 地中海式番茄烤蛋早餐****Shakshuka 100克**

成分: 飯、鷹嘴豆、鮮奶混蛋(雞蛋、牛奶)、蕃茄、辣椒粉、羊乳酪、洋蔥、香料、糖、鹽。  
*該產品在加工芹菜、芥末和牛奶的設施中生產所有成分都已冷凍乾燥。*



**EN:** Remove the oxygen absorber before or after adding water!  
**DE:** Bitte entfernen Sie den Sauerstoffabsorber möglichst bevor Sie Wasser zugeben!  
**ES:** ¡Retire el sobre de absorción de oxígeno antes o después de añadir agua!  
**FR:** Retirez l'absorbant d'oxygène avant d'ajouter l'eau!  
**EE:** Eemalda hapnikueemaldi enne või pärast vee lisamist!  
**FI:** Poista hapenpoistaja ennen veden lisäämistä tai sen jälkeen!  
**SE/NO/DK:** Ta ut/Avlægsna oxygenabsorbenten for eller etter tilsetning av vann!  
**ZH:** 加水前請取出防潮包!



All ingredients are freeze-dried  
Alle Zutaten sind gefriergetrocknet

**Nutrition Facts / Nährwerte**

	Per Serving / Pro Portion (100g freeze-dried product / 100g gefriergetrocknetes Produkt)	100g
Energy / Energie / Contenido energético / Contenu énergétique / Energiasisaldus / Energiaa / Energi / 熱量	1945kJ/480kcal	1945kJ/480kcal
Fat / Fett / Grasas / Graisses / Rasvad / Rasvaa / Fett / Fedt / 脂肪	21g	21g
of which Saturated Fats / davon gesättigte Fettsäuren / ácidos grasos saturados / acides gras saturés / millest küllastunud rasvad / josta tyydyttyneitä rasvahappoja / varav mättat fett / heraf mættede fedtsyre / 飽和脂肪酸	4,1g	4,1g
Carbohydrates / Kohlenhydrate / Carbohidratos / Hydrates de carbone / Süsivesikud / Hiilihydraatteja / Karbohydrater / 碳水化合物	55,3g	55,3g
of which Sugars / davon Zucker / de los cuales azúcares / dont sucre / suhkru / josta sokereita / hvorav/varav sukkerarter / 含糖	14,5g	14,5g
Protein / Eiweiß / Proteínas / Protéines / Valgud / Proteiinia / Protein / 蛋白質	17,5g	17,5g
Salt / Salz / Sal / Sel / Sool / Suolaa / Salt / 鹽 (NaCl)	2,4g	2,4g

**Produced by:** Tactical Solution OÜ, Farmi tee 18, 70101 Viiratsi, ESTONIA.  
[tacticalfoodpack.com](http://tacticalfoodpack.com)

#tacticalfoodpack  
#thebestoutdoormeal

Mindestens haltbar bis:  
Siehe Oben

