



**5 YEARS
SHELF LIFE**

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 kuszkusz
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), Sonnenblumenöl Pulver (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
SHELF LIFE**

TECHNICAL DATA

(NL) Couscous met groenten

Ingrediënten: couscous 58% (gries van volkoren tarwe), zonnebloemoliepoeder (bevat melk, E551), gemengde groenten in wisselende verhouding 16,5% (doperwtien, wortelen, paprika, sellerij, uien, tomaten), kruidenmix (bevat sellerij), 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, sellerij

(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. **Allergénos:** con gluten, leche, apio

(PL) Kuskus z warzywami

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

(CZ) Kuskus se zeleninou

Přísady: 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. **Alergeny:** lepek, mléko, celer

(HU) Zöldséges kuszkusz

Összetevők: kuszkusz 58% (teljes kiőrlésű búzadara), porított napraforgóolaj (tartalmaz tejet, E551), zöldségeketérék változó súlyarányban 16,5% (borsó, sárgaípá, paprika, zeller, hagyma, paradicsom), fűszerkeverék (tartalmaz zellert), maltodextrin, csiperkegomba, módosított keményítő, só, petrezselyemzöld, rozmarincsíp, természetes aroma.

Útmutatók: Forrásban levő vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 7 cmig (300 ml), gondosan elkeverjük. A tasakot lezártuk és 5 percig pihenetetjük. **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% (fuldkornshvedegrøn), solsikkeolie pulver (indeholder mælk, E551), grøntsagsblanding i forskellige vægtandele 16,5% (ærter, gulerødder, paprika, selleri, løg, tomater), krydderblanding (indeholder selleri), maltodextrin, champignons, modifieret stivelse, salt, persille, rosmarinekstrakt, 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% (täysjyvävehnäjauho), aurinkokukkaöljyjauhe (sisältää maitoa, E551), vihannesekuitus painovoisien vaihdellessa 16,5% (herne, porkkana, paprika, selleri, sipuli, tomaatti), makuainesekoitus (sisältää selleriä), maltodekstriini, herkkusieniä, modifioitu tärkkelys, suola, persilja, rosmariiniute, luontainen aroma. **Valmistus:** Kaada kiehuvan kuumaan 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% (hvetegrøn av fullkorn), solsikkeoljepulver (inneholder melk, E551), grønnsaksblanding i varierende vektandeler 16,5% (erter, gulrøtter, paprika, selleri, løk, tomater), krydderblanding (inneholder selleri), maltodekstrin, sjampinjong, modifisert stivelse, salt, persille, rosmarinekstrakt, naturlig arom. **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), smakmedelblandning (inneholder selleri), maltodextrin, champinjoner, modifierad stärkelse, salt, persilja, rosmarinextrakt, naturlig arom. **Tillagning:** Häll kokande 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/Nettovulgewicht/Peso neto de llenado/
Waga gotowej potrawy/Cistá váha/Töltősúly nettó/ чистый вес нетто/Nettotävægt/Nettotäytöpaino/Netto-
vekt/Fylhadsvikt netto:

160 g

Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aaggiunta d'acqua/Toegevoegd water/Agua a agregar/
Ilość wody/Množství přidané vody/Víz hozzáadás /Объём добавляемой воды в мл/Vandtilsætning/Lisättävä
vesimäärä/Vanntillegg/Vattentillsats:

300 ml

Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata/Totaalgewicht/Cantidad cocinada/Gotowa
potrawa/Hmotnost hotového pokrmu/Kész mennyiségi/Massa готового продукта в г/Færdig mængde/Valmis
annos/Ferdig mengde/Färdig 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 odżywczna na 100 g suchego pro-
dukta/Průměrné nutriční hodnoty ve 100 g suché směsi/Átlagos tápérték 100 g száraz termékre
vonatkoztatva/Средняя пищевая ценность на 100 г. сухого продукта/Gennemsnittlig næringsværdi pr.
100 g Tørprodukt/Annoksen keskimääriinen ravintosisältö per 100 g kuivatuote/Gjennomsnittlig
næringsverdi per 100 g tørrprodukt/Genomsnittligt näringssvärde 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 tłuszczone/z toho nasycené mastné kyseliny/ebből telített zsírsavak / из них насыщенные
жирные кислоты/deraf mættede fedtsyrer/tästä tydyttyneitä rasvahappoja/derav mettede fettsyrer/
därvä mättade fettsyror 0,6 g

**Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidegrati/ Koolhydraten/Hidrato de carbono/
Węglowodany/Sacharidy/ Szénhidrátok / Углеводы г/ Kulhydrat/Hüilihydratteja/karbohy-
drater/Kolhydrat** 53,5 g
- davon Zucker/of which sugar/dont sures/di cui: zuccheri/waarvan suikers/de los cuales
azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebből cukor / в т.ч. Caxapa/heraf sukkerarter/josta sokereita/
hvoraav 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/Proteina/ Eiwitten/Proteína/Białko/Bílkoviny/Fehérje/ Белки г/
Protein/Valkuaista/protein/Protein** 12,0 g

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

Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/Da consumare preferi-
bilmente entro fine/Mindst holdbar til/Vähimmäissäilyvyysaika/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