

(DE) **Chana Masala - Indischer Kichererbsen-Reistopf**

Zutaten: Langkornreis 52%, Kichererbsen 22%, Zucker, Zwiebeln, Apfelstücke, Paprika, Maltodextrin, Würzmischung (enthält **Sellerie**), Curry (enthält **Senf**), Salz, Paprikapulver, Chilipulver, Rosmarinextrakt. **Zubereitung:** Kochendes Wasser bis zu 7,5 cm auf der Skala (360 ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren, Beutel verschließen und 10 Min. ziehen lassen. **Allergene: Sellerie, Senf**

(FR) **Chana Masala - Curry de pois chiches au riz**

Ingédients: riz long 52%, pois chiches 22%, sucre, oignons, morceau de pommes, piment, maltodextrine, mélange de condiments (contient du **céleri**), curry (contient de la **moutarde**), sel, chili, extrait de romarin. **Préparation:** Verser de l'eau bouillante jusqu'au trait 7,5 cm de l'échelle (360 ml) directement dans le sachet, puis remuer délicatement, refermer le sachet et laisser reposer 10 minutes. **Allergènes: céleri, moutarde**

(EN) **Chana Masala - Chickpea Curry with Rice**

Ingredients: long grain rice 52%, chickpeas 22%, sugar, onions, apple pieces, capsicum, maltodextrin, seasoning (contains **celery**), curry (contains **mustard**), salt, paprika powder, chilli powder, rosemary extract. **Directions:** Pour boiling water directly into the bag up to 7.5 cm on the scale (360 ml), stir thoroughly. Close the bag and let it rest for 10 minutes. **Allergens: celery, mustard**

(IT) **Chana Masala - Piatto indiano di ceci e riso**

Ingredienti: riso a grani lunghi 52%, ceci 22%, zucchero, cipolle, pezzetti di mela, peperoni, maltodestrina, mix di spezie (contiene **sedano**), curry (contiene **senape**), sale, paprika in polvere, peperoncino in polvere, estratto di rosmarino. **Preparazione:** Versare acqua bollente nella busta fino a raggiungere i 7,5 cm indicati (360 ml) e agitare bene. Richiudere la busta e lasciare riposare per 10 minuti. **Allergeni: sedano, senape**

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:

Brennwert/kJ/kcal	1438 / 344	Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno	180 g
Fett/Fat/Lipides/Grasso	2,1 g	Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	360 ml
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	0,2 g	Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	540 g
Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati	68,6 g	Zur Expeditionssicherheit unter Schutzatmosphäre abgepackt/Packaged in a protective atmosphere/Conditionné sous atmosphère protectrice/Condizionato in atmosfera protettiva	
- davon Zucker/of which sugar/dont sucres/di cui: zucchero	13,0 g	Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/ Da consumare preferibilmente entro fine/ Mindest holdbar til/Vähimmäissäilyvyysaika/ Best før/Minsta hållbarhetstid/ Ten minste holdbaar tot/A consumir de preferencia antes de/A Należy spożyć przed upływem/Minimální trvanlivost/ Minőségét megőrzi / Минимальный срок годности	
Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires/Fibra	2,9 g	60 Monate ab Produktionsdatum/ 60 months after production date / 60 mois après la date de production/60 mesi dalla data di produzione	
Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina	9,4 g		
Salz/Salt/Sel/Sale	1,7 g		

TREK'N EAT

(NL) Chana Masala - Indische rijstpan met kikkererwten

Ingrediënten: langkorrelrijst 52%, kikkererwten 22%, suiker, uien, appelsukjes, paprika, maltodextrine, kruidenmix (bevat **selderij**), curry (bevat **mosterd**), zout, paprikapoeder, chilipoeder, rozemarijnextract. **Bereiding:** curry (contiene **mostaza**), sal, pimentón, guindilla en polvo, extracto de Vul de zak met kokend water tot 7,5 cm op de vullijn (360 ml), goed roeren, zak afsluiten en 10 min. laten wellen. **Allergenen: selderij, mosterd**

(ES) Chana Masala - Arroz con garbanzos al estilo

Ingredientes: arroz de grano largo 52%, garbanzos 22%, azúcar, cebolla, trocitos de manzana, pimiento, maltodextrina, condimentos (contiene **apio**), kari (contiene **mostaza**), sal, pimentón, guindilla en polvo, extracto de romero. **Instrucciones:** Verter en el sobre agua hirviendo hasta alcanzar 7,5 cm indicados (360 ml) y agitar bien. Cerrar el sobre y dejar reposar durante 10 minutos. **Allergénos: apio, mostaza**

(PL) Chana Masala - Indyjska potrawa z ryżu z ciecierzycą

Składniki: ryż długoziarnisty 52%, ciecierzycza 22%, cukier, cebula, pakowalki jabłek, papryka, maltodekstryna, mieszanka przypraw (zawiera **celer**), curry (zawiera **musztardę**), sól, papryka w proszku, chili w proszku, ekstrakt z rozmarynu. **Przyrządzenie:** Wlać zagotowaną wodę do wodu naliżte do wysokości 7,5 cm (360 ml) přímo do sáčku a pečlivě promí-wysokości 7,5 cm na skali (360 ml) bezpośrednio do torebki i dobrze chejite. Sáček uzavřete a nechte 10 minut odstát. **Allergeny: celer, hořčice** wymieszać. Zamknąć torebkę i odstawić na 10 minut. **Allergeny: seler, gorczyca**

(CZ) Chana Masala - Indický cizrnový rýžový hrnec

Přísady: dlouhozrná rýže 52%, cizma 22%, cukr, cibule, kousky jablka, pakowalki jabłek, papryka, maltodextrin, kořenící směs (obsahuje **celer**), kari (obsahuje **hořčici**), sůl, paprikový prášek, chili v prášku, výtažek z rozmarýnu. **Příprava:** Vroucí-wysokości 7,5 cm na skali (360 ml) přímo do sáčku a pečlivě promí-wysokości 7,5 cm na skali (360 ml) bezpośrednio do torebki i dobrze chejite. Sáček uzavřete a nechte 10 minut odstát. **Allergeny: celer, hořčice**

(HU) Chana Masala - Indiai csicseriborsó tál rizszel

Összetevők: hosszú szemű rizs 52%, csicseriborsó 22%, cukor, hagyma, almadarabok, paprika, maltodextrin, fűszerkeverék (tartalmaz **zellert**), cur-ry (tartalmaz **mustárt**), só, fűszerpaprika, őrlött chili, rozmarin kivonat. **Utmutások:** Forráiban levő vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 7,5 cm-ig (360 ml), gondosan elkeverjük. A tasakot lezárjuk és 10 percig pihentetjük. **Allergének: zellert, mustárt**

(RU) Чана Масала - Индийское блюдо с рисом и нутом

Состав: рис длиннозерный, нут 22%, сахар, лук, кусочки яблок, сладкий перец, мальтодекстрин, приправа 52% (содержит **сельдерей**), карри (содержит **горчицу**), соль, паприка, молотый чили, экстракт розмарина. **Способ применения:** Кипяток залить непосредственно в пакет до отметки 7,5 см (360 мл), тщательно размешать, пакет закрыть и дать постоять 10 мин. **Аллергены: сельдерей, горчица**

Gemiddelde voedingswaarde per 100 g gedroogd product/Valor nutritivo medio por cada 100 g producto en polvo/ Średnia wartość odżywcza na 100 g suchego produktu/ Průměrné nutriční hodnoty ve 100 g suché směsi/ á tlagos tápérték 100 g száraz termékre vonatkoztatva/Средняя пищевая ценность на 100 г. сухого продукта:

kJ/kcal	1438 / 344	Netto/vulgewicht/Peso neto de llenado/Waga gotowej potrawy/Cištá váha/Töltésúly nettó/ ЧИСТЫЙ ВЕС НЕТО	180 g
Vetten/Grasa/Tłuszcz/Tukey/Zsír / Жиры г	2,1 g 0,2 g		
- waarvan verzadigde vetzuren/de los cuales ácidos grasos saturados/z tego nasycone kwasy tłuszczowe /z toho nasycené mastné kyseliny/ebből telített zsírsavak / из них насыщенные жирные кислоты	68,6 g	Toegevoegd water/Agua a agregar/Ilość wody/Množství přidané vody/Viz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл	360 ml
Koolhydraten/Hidrato de carbono/Węglowodany/Sacharidyl/Szénhidrátok / Углеводы г	13,0 g	Totaalgewicht/Cantidad cocinada/Gotowa potrawa/Hmotnost hotového pokrmu/ Kész mennyiség / Масса готового продукта в г	540 g
- waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebből cukor / в т.ч. Сахара	2,9 g	Verpakt onder beschermde atmosfeer/Preparado en atmosfera protectora/ V celu zapewnienia trwałości produkt zapakowany próżniowo/Baleno pod ochrannou atmosférou/A szállítás biztonságára érdekében védőgázas csomagolásban / Упакован в специальных условиях	
Vezels/Fibra/Bionnik pokarmowy/Vláknina/Ballasztanyagok/ Пищевые волокна	9,4 g 1,7 g	60 maanden na productiedatum/60 meses después de la producción/60 miesięcy od daty produkcji/60 hónap az adatszóról/60 hónap a gyártási dátumtól kezdve/60 mesiáca c daty izgotovleniya	
Eiwitten/Proteina/Białko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки г			
Zout/Sal/Sól/Sůl/Só/Соль			

TREK'N EAT

[DK] Chana Masala - Indisk kikærte-risgryde

Ingredienser: langkornris 52%, kikærter 22%, sukker, løg, æblestykker, paprika, maltodekstrin, krydderiblanding (indeholder **selleri**), karry (indeholder **sennep**), salt, paprikapulver, chilipulver, rosmarinextrakt. **Tilberedelse:** Hæld kogende vand direkte i posen op til 7,5 cm på skalaen (360 ml), rør omhyggeligt rundt, luk posen og lad indholdet trække i 10 min. **Allergener: selleri, sennep**

[NO] Chana Masala - indisk gryterett med kikerter og ris

Ingredienser: langkornet ris 52%, kikerter 22%, sukker, løk, eplebiter, paprika, maltodekstrin, krydderiblanding (inneholder **selleri**), karr (inneholder **sennep**), salt, paprikapulver, chilipulver, rosmarinextrakt. **Tilberedning:** Hæld kokende vann opp til 7,5 cm på skalaen (360 ml), rør godt, lukk posen og la trekke i 10 minutter. **Allergener: selleri, sennep**

[FI] Chana Masal - intialainen herneriisipata

Ainekset: pitkäjyvääriisiä 52%, kikerheitä 22%, sokeri, sipuli, omenanpaloja, paprika, maltodekstriini, makuainesekoitus (sisältää **selleriä**), curry (sisältää **sinappia**), suola, paprikajauhe, chilijauhe, rosmariiniuute. **Valmistus:** Kaada kiehuvan kuumaa vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 7,5 cm korkeuden asteikossa (360 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti, sulje pussi ja anna hautua 10 minuuttia. **Allergeenit: selleri, sinappi**

[SE] Chana Masala - kikärtsgryta

Ingredienser: långkornigt ris 52%, kikärtor 22%, socker, lök, äppelbiter, paprika, maltodekstrin, smakmedelblandning (inneholder **selleri**), curry (inneholder **senap**), salt, paprikapulver, chilipulver, rosmarinextrakt. **Tillagning:** Häll kokande hett vatten direkt i påsen ända till en höjd på 7,5 cm på skalan (360 ml) och rör om påsens innehåll ordentligt. Stäng påsen och låt efterdra 10 minuter. **Allergener: selleri, senap**

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 1438 / 344

Fedstof/Rasva/Fett 2,1 g
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ 0,2 g
derav mättade fettsyrer/därav mättade fettsyror

Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat 68,6 g
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvora sukkerarter/varav 13,0 g
sockerarter

Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber 2,9 g

Protein/Valkuaista/protein/Protein 9,4 g

Salt/Suola 1,7 g

Nettovægt/Nettoäyättöpaino/Nettovekt/Fyllnadsvikt netto 180 g

Vandtilsætning/Lisättäväs vesimäärä/Vanntillegg/Vattentillsats 360 ml

Færdig mængde/Valmis annos/Ferdig mengde/Färdig kvantitet 540 g

Pakket i beskyttende atmosfære/Pakattu suojailemapiirissa/Pakket i en beskyttende atmosfære/Förpackat i en skyddande atmosfär

60 måneder efter produktionsdato/60 måneder fra produktionsdato
60 kuukautta valmistuspäivästä laskien/60 månader från tillverkningsdagen