

# TREK'N EAT

Open here!

## (DE) Proteinporridge

**Zutaten:** Haferflocken (glutenfrei), **Molkenproteinisolat, Vollmilch,** Zucker, Apfelstücke, modifizierte Stärke, Zimt. **Zubereitung:** Kaltes oder heißes Wasser bis zu 7 cm auf der Skala (300ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren und 5 min ziehen lassen. **Allergene:** Milch

## (FR) Porridge hautement protéiné

**Ingédients:** Flocons d'avoine (sans gluten), **protéines de petit-lait, lait entier,** sucre, morceaux de pomme, amidon modifié, cannelle. **Préparation:** Verser de l'eau froide ou bouillante directement dans le sachet et remplir jusqu'au trait 7cm de l'échelle de remplissage (300 ml). Bien mélanger et laisser reposer pendant 5 minutes. **Allergènes:** lait

## (EN) Protein Porridge

**Ingredients:** oat flakes (gluten-free), **whey protein isolate, whole milk,** sugar, apple pieces, modified starch, cinnamon. **Directions:** Fill the bag up to the 7-cm fill line indicator (300ml) with cold or hot water, stir thoroughly and leave it to rest for 5 min. **Allergens:** milk

## (IT) Porridge proteico

**Ingredienti:** fiocchi d'avena (senza glutine), **proteine del siero isolate, latte intero,** zucchero, pezzi di mela, amido modificato, cannella. **Preparazione:** Riempire il sacchetto fino al livello di 7cm indicato sulla scala (300 ml) con acqua fredda o bollente, mescolare bene e lasciar riposare per 5 minuti. **Allergeni:** latte

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:

<b>Brennwert/kJ/kcal</b>	1622 / 388	Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno	1,50 g
		Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	300 ml
<b>Fett/Fat/Lipides/Grasso</b>	6,7 g	Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	450 g
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	2,7 g	Zur Expeditionssicherheit unter Schutzatmosphäre abgepackt/Packaged in a protective atmosphere/Conditionné sous atmosphère protectrice/Condizionato in atmosfera protettiva	
<b>Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati</b>	58,0 g		
- davon Zucker/of which sugar/dont sucres/di cui: zucheri	23,3 g	Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/ Da consumare preferibilmente entro fine/ Mindest haltbar 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	
<b>Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires/Firbra</b>	6,0 g	60 Monate ab Produktionsdatum/ 60 months after production date / 60 mois après la date de production/60 mesi dalla data di produzione	
<b>Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina</b>	20,4 g		
<b>Salz/Salt/Sel/Sale</b>	0,2 g		

Katadyn Deutschland GmbH  
Hessenring 23 | 64546 Mörfelden-Walldorf  
Tel. +49 6105/456789 | +49 6105/45877



Trek'n Eat is a  
Katadyn Group Brand

Art.- No.  
30101007



## TREK'N EAT

### (NL) Proteïnepap

**Ingrediënten:** havenvlokken (glutenvrij), **weiproteïne-isolaat**, volle melk, suiker, appelstukjes, gemodificeerd zetmeel, Kaneel. **Bereiding:** vul de zak met koud of heet water tot 7 cm op de vullijn (300 ml), goed roeren en 5 min. laten wellen. **Allergenen: melk**

### (PL) Proteinowy porridge

**Składniki:** płatki owsiane (bezglutenowe), **izolat białka serwatkowego**, **mleko pełne**, cukier, kawałki jabłek, skrobia modyfikowana, cynamon. **Przyrządzenie:** Należy wlać zimną lub gorącą wodę do 7 cm na skali (300ml) bezpośrednio do woreczka, dokładnie wymieszać i pozostawić na 5 minut. **Alergeny: mleko**

### (HU) Fehérjékása

**Összetevők:** zabpehely (gluténmentes), **tej savó fehérjekivonat**, **teljes tej**, cukor, almadarabok, módosított keményítő, fahéj. **Utmutatók:** Hideg vagy forró vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 7 cm magasságig (300ml), gondosan elkeverjük és 5 percig pihentetjük. **Allergének: tej**

### (ES) Gachas de proteínas

**Ingredientes:** Copos de avena (sin gluten), **aislado de proteínas de suero de leche**, **leche entera**, azúcar, trozos de manzana, almidón modificado, canela. **Instrucciones:** Verter agua fría o caliente directamente en la bolsa hasta alcanzar 7 cm en la escala graduada (300ml), remover con cuidado y dejar reposar durante 5 min. **Allergénos: leche**

### (CZ) Proteinová kaše

**Složení:** sovesné vločky (bez obsahu lepku), **syrovátkový proteinový izolat**, **plnotučné mléko**, cukr, kousky jablka, modifikovaný škrob, skořice. **Příprava:** Nalijete chladnou nebo horkou vodu přímo do sáčku až k značce 7 cm na stupnici (300ml), pečlivě zamíchejte a nechte stát 5 minut. **Alergeny: mléko**

### (RU) Протеиновая овсяная каша

**Состав:** овсяные хлопья (без глютена), **изolat сыровоточного белка**, **цельное молоко**, сахар, кусочки яблок, модифицированный крахмал, корица. **Способ применения:** заполнить пакет холодной водой на уровень 7 см до контрольной линии (300 мл), тщательно перемешать и дать настояться 5 мин. **Аллергены: молоко**

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:

<b>kJ/kcal</b>	1622 / 388	Nettovulgewicht/Peso neto de llenado/Waga gotowej potrawy/Cistá váha/ Törlösúly nettó/ чистый вес нетто	150 g
<b>Vetten/Grasa/Tuszcz/Tuky/Zsír / Жиры г</b>	6,7 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	2,7 g		
<b>Koolhydraten/Hidrato de carbono/Węglowodany/Sacharidy/Szénhidrátok / Углеводы г</b>	58,0 g	Toegevoegd water/Agua a agregar/lkość wody/Množství přidané vody/Víz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл	300 ml
- waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebből cukor / в т.ч. Сахара	23,3 g	Totaalgewicht/Cantidad cocinada/Gotowa potrawa/Hmotnost hotového pokrmu/ Kész mennyiség / Масса готового продукта в Verpakt onder beschermde atmosfeer/Preparado en atmosfera protectora/ W celu zapewnienia trwałości produkt zapakowany próżniowo/Baleno pod ochronną atmosferą/A szállítás biztonságá érdekében védőgázas csomagolásban / Упакован в специальных условиях	450 g
<b>Vezels/Fibra/Błonnik pokarmowy/Vláknina/Ballasztanyagok/ Пищевые волокна</b>	6,0 g		
<b>Eiwitten/Proteina/Białko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки г</b>	20,4 g	60 maanden na productiedatum/60 meses después de la producción/60 miesięcy od daty produkcji/60 mesiú od data výroby/60 hónap a gyártási dátumtól kezdve/60 mesáca c daty изготовления	
<b>Zout/Sal/Sól/Sül/Só/Соль</b>	0,2 g		

# TREK'N EAT

## [DK] Protein-grød

**Ingredienser:** havregryn (glutenfri), **valleproteinisolat**, **sødmælk**, sukker, æblestykker, modificeret stivelse, kanel. **Tilberedelse:** Hæld koldt eller varmt vand direkte i posen op til 7 cm på skalaen (300ml), rør omhyggeligt rundt og lad indholdet trække i 5 min. **Allergener:** mælk

## [NO] Proteingrøt

**Ingredienser:** havregryn (glutenfri), **myseproteinisolat**, **helmelk**, sukker, eplebiter, modificeret stivelse, kanel. **Tilberedning:** Hell koldt eller varmt vann opp til 7 cm på skalaen (300ml), rør godt og la trekke i 5 minutt. **Allergener:** melk

## [FI] Proteiinipuuro

**Ainekset:** kaurahiutaleet (gluteenittomat), **heraproteiini-isolaatti**, **täysmaito**, sokeri, omenanpalat, modifioitu täkkelys, kaneli. **Valmistus:** Kaada kylmää tai kuumaa vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 7 cm korkeuden asteikossa (300 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti ja anna pussin sisältö hautua 5 minuuttia. **Allergeenit:** maito

## [SE] Proteingröt

**Ingredienser:** havreflingor (glutenfria), **vassleproteinisolat**, **helmjölk**, socker, äppelbiter, modifierad stärkelse, kanel. **Tillagning:** Häll kallt eller hett vatten direkt i påsen ända till en höjd på 7 cm på skalan (300 ml), rör om påsens innehåll omsorgsfullt och låt svälla i 5 min. **Allergener:** mjölk

---

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** 1622 / 388

**Fedstof/Rasva/Fett** 6,7 g  
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ 2,7 g  
derav mettede fettsyrer/därav mättade fettsyror

**Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat** 58,0 g  
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav 23,3 g  
sockerarter

**Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber** 6,0 g

**Protein/Valkuaista/protein/Protein** 20,4 g

**Salt/Suola** 0,2 g

---

Nettovægt/Nettotäytipaino/Nettovekt/Fyllnadsvikt netto 150 g

Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/ Vattentillsats 300 ml

Færdig mængde/Valmis annos/ Ferdig mengde/Färdig kvantitet 450 g

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

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