

(DE) Gemüse Jambalaya

Zutaten: Langkornreis, Würzmischung (enthält **Sellerie**), Gemüsemischung in veränderlichen Anteilen 22% (Tomaten, **Sellerie**, Karotten, Zwiebeln, Erbsen, Lauch, Mais), Currysoße (enthält **Soja, Senf, Gluten, Milch**), Kurkuma, Cayenne-Pfeffer. **Zubereitung:** Kochendes Wasser bis zu 9 cm auf der Skala (490 ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren, Beutel verschließen und 2 Min. ziehen lassen. **Allergene: Glutenhaltig, Milch, Sellerie, Senf, Soja**

(FR) Riz Cajun Jambalaya aux légumes

Ingédients: riz long, mélange de condiments (contient du **céleri**), légumes variés en quantités variables 22% (tomates, **céleri**, carottes, oignons, petits pois, poireaux, maïs), sauce au curry (peut contenir des traces de **soja**, de **moutarde, de gluten, de lait**), curcuma, poivre de Cayenne. **Préparation:** Verser de l'eau bouillante jusqu'au trait 9 cm de l'échelle (490 ml) directement dans le sachet, puis remuer délicatement, refermer le sachet et laisser reposer 2 minutes. **Allergènes: gluten, lait, céleri, moutarde, soja**

(EN) Vegetable Jambalaya

Ingredients: long grain rice, seasoning (contains **celery**), mixed vegetables in varying quantities 22% (tomatoes, **celery**, carrots, onions, peas, leeks, sweet corn), curry sauce (contains **soy, mustard, gluten, milk**), turmeric, cayenne pepper. **Directions:** Pour boiling water directly into the bag up to 9 cm on the scale (490 ml), stir thoroughly. Close the bag and let it rest for 2 minutes. **Allergens: contains gluten, milk, celery, mustard, soy**

(IT) Jambalaya (stufato creolo) di verdure

Ingredienti: riso a grani lunghi, mix di spezie (contiene **sedano**), mix di verdure in proporzioni variabili 22% (pomodori, **sedano**, carote, cipolle, piselli, porro, maïs), salsa al curry (contiene **soia, senape, glutine, latte**), curcuma, pepe di Cayenna. **Preparazione:** Versare acqua bollente nella busta fino a raggiungere i 9 cm indicati (490 ml) e agitare bene. Richiudere la busta e lasciare riposare per 2 minuti. **Allergeni: contiene glutine, latte, sedano, senape, soia**

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	1395 / 334	Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno	180 g
Fett/Fat/Lipides/Grasso	2,7 g	Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	490 ml
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	1,0 g	Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	670 g
Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati	65,7 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: zucheri	12,5 g	Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/ Da consumare preferibilmente entro fine/ Minst 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	4,1 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	9,2 g		
Salz/Salt/Sel/Sale	6,1 g		

TREK'N EAT

(NL) Jambalaya-groenten

Ingrediënten: langkorrelrijst, kruidenmix (bevat **selderij**), gemengde groenten in wisselende verhouding 22% (tomaten, **selderij**, wortelen, uien, doperwten, prei, mais), currysaus (bevat **soja**, **mosterd**, **gluten**, **melk**), kurkuma, cayennepeper. **Bereiding:** Vul de zak met kokend water tot 9 cm op de vullijn (490 ml), goed roeren, zak afsluiten en 2 min. laten wellen.

Allergenen: glutenhoudend, melk, selderij, mosterd, soja

(PL) Jambalaya warzywna

Składniki: ryż długoziarnisty, mieszanka przypraw (zawiera **seler**), mieszanka warzywna w różnych proporcjach 22% (pomidor, **seler**, marchew, cebula, groch, por, kukurydza), sos curry (zawiera **soję**, **musztardę**, **gluten**, **mleko**), kurkumę, pieprz kajeński. **Przyrządzenie:** Wlać zagotowaną wodę do wysokości 9 cm na skali (490 ml) bezpośrednio do torebki i do sácku a pečlivě promíchejte. Sáček uzavřete a nechte 2 minut odstát. dobře wymieszac. Zamknąć torebkę i odstawić na 2 min. **Allergeny:** **Allergeny: lepek, mléko, celer, hořčice, soja**

(HU) Zöldséges Jambalaya

Összetevők: hosszú szemű rizs, fűszerkeverék (tartalmaz **zellert**), zöldségkeverék változó arányban 22% (paradicsom, **zeller**, sárgarépa, hagyma, borsó, póréhagyma, kukorica), curry mártás (tartalmaz **szóját**, **mustárt**, **glutént**, **tejet**), kurkuma, cayenne-bors. **Útmutatások:** Forrássban levő vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 9 cm-ig (490 ml), gondosan elkeverjük. A tasakat lezárjuk és 2 percig pihentetjük. **Allergének:** **tartalmaz glutént, tejet, zellert, mustárt, szóját**

(ES) Hortalizas Jambalaya

Ingredientes: arroz de grano largo, condimentos (contiene **apio**), hortalizas variadas en proporciones variables 22% (tomate, **apio**, zanahoria, cebolla, guisantes, puerro, maíz), salsa al curry (contiene **soja**, **mostaza**, **gluten y leche**), cúrcuma, pimienta de cayena. **Instrucciones:** Verter en el sobre agua hirviendo hasta alcanzar 9 cm indicados (490 ml) y agitar bien. Cerrar el sobre y dejar reposar durante 2 minutos. **Allergénos:** **con gluten, leche, apio, mostaza, soja**

(CZ) Jambalaya se zeleninou

Prísady: dlouhozrná rýže, koření směs (obsahuje **celer**), zeleninová směs v proměnlivém poměru 22% (rajčata, **celer**, mrkev, cibule, hrášek, pórek, kukuřice), kari omáčka (obsahuje **soju**, **hořčici**, **lepek**, **mleko**), kurkuma, kajenský pepř. **Příprava:** Vroucí vodu nalijte do výšky 9 cm (490 ml) přímo do sáčku a pečlivě promíchejte. Sáček uzavřete a nechte 2 minut odstát. **Allergeny:** **Allergeny: lepek, mléko, celer, hořčice, soja**

(RU) Джамбалайя с овощами

Состав: рис длиннозерный, приправа (содержит **сельдерей**), овощи в переменных пропорциях 22% (помидоры, **сельдерей**, морковь, лук, горох, лук-порей, кукуруза), соус карри (содержит **сою**, **горчицу**, **глютен**, **молоко**), куркума, перец кайенский. **Способ применения:** Кипяток залить непосредственно в пакет до отметки 9 см (490 мл), тщательно размешать, пакет закрыть и дать постоять 2 мин. **Аллергены:** **глютен, молоко, сельдерей, горчица, соя**

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	1395 / 334	Netto/vulgewicht/Peso neto de llenado/Waga gotowej potrawy/Ciśtá váha/Töltésúly nettó/ ЧИСТЫЙ ВЕС НЕТО	180 g
Vetten/Grasa/Tłuszcz/Túky/Zsír / Жиры г	2,7 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	1,0 g		
Koolhydraten/Hidrato de carbono/Węglowodany/Sacharidy/ Szénhidrátok / Углеводы г	65,7 g	Toevoeged water/Agua a agregar/Ilość wody/Množství přidané vody/Viz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл	490 ml
- waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebből cukor / в т.ч. Сахара	12,5 g	Totaalgewicht/Cantidad cocinada/Golova potrawa/Hmotnost holového pokrmu/ Kész mennyiség / Масса готового продукта в г	670 g
Vezels/Fibra/Błonnik pokarmowy/Vláknina/Ballaszanyagok/ Пищевые волокна	4,1 g	Verpakt onder beschermde atmosfeer/Preparado en atmosfera protectora/ W celu zapewnienia trwałości produkt zapakowany próżniowo/Balenó pod ochrannou atmosférou/A szállítás biztonságára érdekében védőgázas csomagolásban / Упакован в специальных условиях	
Eiwitten/Proteína/Białko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки г	9,2 g	60 maanden na productiedatum/60 meses después de la producción/60 miesięcy od daty produkcji/60 hónap a gyártási dátumtól kezdve/60 mesáca c dátý	
Zout/Sal/Sól/Sül/Só/ Соль	6,1 g	60 maanden na productiedatum/60 meses después de la producción/60 miesięcy od daty produkcji/60 hónap a gyártási dátumtól kezdve/60 mesáca c dátý	

TREK'N EAT

[DK] Grøntsags-jambalaya

Ingredienser: langkornris, krydderiblanding (indeholder **selleri**), grøntsagsblanding i forskellige andele 22% (tomater, **selleri**, gulerødder, løg, ærter, porrer, majs), karrysovs (indeholder **soja**, **sennep**, **gluten**, **mælk**), kurkuma, cayennepeber. **Tilberedelse:** Hæld kogende vand direkte i posen op til 9 cm på skalaen (490 ml), rør omhyggeligt rundt, luk posen og lad indholdet trække i 2 min. **Allergener: gluten, mælk, selleri, sennep, soja**

[NO] Jambalaya med grønnsaker

Ingredienser: langkornet ris, krydderiblanding (inneholder **selleri**), grønnsaksblanding i varierende andeler 22% (tomater, **selleri**, gulrøtter, løk, erter, purreløk, mais), karrisaus (inneholder **soya**, **sennep**, **gluten**, **melk**), gurkemeie, kajennepepper. **Tilberedning:** Hell kokende vann opp til 9 cm på skalaen (490 ml), rør godt, lukk posen og la trekke i 2 minutter. **Allergener: inneholder gluten, melk, selleri, sennep, soya**

[FI] Jambalaya vihanneksilla

Ainekset: pitkäjyväriisiä, makuainesekoitus (sisältää **selleriä**), vihannekekoitus paino-osien vaihdella 22% (tomaatti, **selleri**, porkkana, sipuli, herne, purjo, maissi), currykastike (sisältää **soijaa**, **sinappia**, **gluteenia**, **maitoa**), kurkuma, cayennepippuri. **Valmistus:** Kaada kiehuvan kuumaa vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 9 cm korkeuden asteikossa (490 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti, sulje pussi ja anna hautua 2 minuuttia. **Allergeenit: gluteenipitoinen, maito, selleri, sinappi, soija**

[SE] Vegetarisk Jambalaya

Ingredienser: långkornigt ris, smakmedelblanding (inneholder **selleri**), grönsaksmix med variabla viktandelar 22 % (tomat, **selleri**, morot, lök, örter, purjolök, majs), currysås (inneholder **soja**, **senap**, **gluten**, **mjölk**), gurkmeja, cayennepeppar. **Tillagning:** Häll kokande hett vatten direkt i påsen ända till en höjd på 9 cm på skalan (490 ml) och rör om påsens innehåll ordentligt. Stäng påsen och låt efterdra 2 minuter. **Allergener: innehåller gluten, mjölk, selleri, senap, soja**

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 1395 / 334

Fedtstof/Rasva/Fett 2,7 g
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/derav mättade fettsyrer/därav mättade fettsyror 1,0 g

Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kalhydrat 65,7 g
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvora sukkerarter/varav sockerarter 12,5 g

Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber 4,1 g

Protein/Valkuaista/protein/Protein 9,2 g

Salt/Suola 6,1 g

Nettovægt/Nettoäyättipaino/Nettovekt/Fyllnadsvikt netto 180 g

Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/Vattentillsats 490 ml

Færdig mængde/Valmis annos/Ferdig mengde/Färdig kvantitet 670 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