

(DE) **Gartengemüserisotto**

Zutaten: Rundkornreis 37%, vegane Bratensauce, Gemüsemischung in veränderlichen Gewichtsanteilen 20% (Favabohne, Tomaten, Zwiebeln, Erbsen, Karotten, **Sellerie**), Maltodextrin, **Sahnepulver, Molkeneiweißkonzentrat**, Sonnenblumenölpulver (enthält **Milch**, E551), modifizierte Stärke, Kartoffelmehl, Würzmischung (enthält **Sellerie**), Hefeextrakt, Zucker, Zitronensäure, Salz, Pfeffer, natürliches Aroma. **Zubereitung:** Kochendes Wasser bis zu 7,5 cm auf der Skala (380 ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren, Beutel verschließen und 10 Min. ziehen lassen.

Allergene: Milch, Sellerie

(FR) **Risotto aux légumes du jardin**

Ingédients: riz rond 37%, jus végétarien, légumes variés en quantités variables 20% (fèves, tomates, oignons, petits pois, carottes, **céleri**), maltodextrine, **crème** en poudre, concentré de protéines de **lactosérum**, huile de tournesol en poudre (contient du **lait**, E551), amidon modifié, féculé de pommes de terre, mélange de condiments (contient du **céleri**), extrait de levure, sucre, acidifiant (acide citrique), sel, poivre, arôme naturel. **Préparation:** Verser de l'eau bouillante jusqu'au trait 7,5 cm de l'échelle (380 ml) directement dans le sachet, puis remuer délicatement, refermer le sachet et laisser reposer 10 minutes. **Allergènes:** lait, céleri

(EN) **Garden Vegetables with Risotto**

Ingredients: round grain rice 37%, vegan gravy, mixed vegetables in varying quantities 20% (fava beans, tomatoes, onions, peas, carrots, **celeriac**), maltodextrin, **cream powder, whey protein concentrate**, sunflower oil powder (contains **milk**, E551), modified starch, potato flour, seasoning (contains **celeriac**), yeast extract, sugar, citric acid, salt, pepper, natural flavouring. **Directions:** Pour boiling water directly into the bag up to 7.5 cm on the scale (380 ml), stir thoroughly. Close the bag and let it rest for 10 minutes. **Allergens:** milk, celeri

(IT) **Risotto all'ortolana**

Ingredienti: riso a grani tondi 37%, vegano salsa gravy, mix di verdure in proporzioni variabili 20% (fave, pomodori, cipolle, piselli, carote, **sedano**), maltodestrina, **panna** in polvere, proteine del **siero del latte**, olio di girasole in polvere (contiene **latte**, E551), amido modificato, farina di patate, mix di spezie (contiene **sedano**), estratto di lievito, zucchero, acido citrico, sale, pepe, aromi naturali. **Preparazione:** Versare acqua bollente nella busta fino a raggiungere i 7,5 cm indicati (380 ml) e agitare bene. Richiudere la busta e lasciare riposare per 10 minuti. **Allergeni:** latte, sedano

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	1665 / 398	Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno	160 g
Fett/Fat/Lipides/Grasso	11,1 g	Wassergabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	380 ml
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	3,3 g	Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	540 g
Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati	63,1 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: zuckeri	9,6 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 preferència antes de/A Należy spożyć przed upływem/Minimální trvanlivost/ Minőségét megőrzi / Минимальный срок годности	
Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires/Fibra	3,2 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	9,6 g		
Salz/Salt/Sel/Sale	3,4 g		



TREK'N EAT

(NL) Risotto met tuingroenten

Ingrediënten: ronde rijst 37%, veganistische jus, gemengde groenten in wisselende verhouding 20% (flavabonen, tomaten, uien, doperwtien, wortelen, **selderij**), maltodextrine, **slagroompoeder**, **wei-eiwitconcentraat**, zonnebloemoliepoeder (bevat **melk**, E551), gemodificeerd zetmeel, aardappelmeel, kruidenmix (bevat **selderij**), gistextract, suiker, citroenzuur, zout, peper, natuurlijk aroma. **Bereiding:** Vul de zak met kokend water tot 7,5 cm op de vullijn (380 ml), goed roeren, zak afsluiten en 10 min. laten wellen. **Allergenen:** melk, **selderij**

(PL) Ogrodowe risotto warzywne

Składniki: ryż okrągłoziarnisty 37%, sos wegański, mieszanka warzyw w różnych proporcjach 20% (fasola fava, pomidory, cebula, groch, marchew, **seler**), maltodekstryna, **śmietana** w proszku, koncentrat **białka serwatki**, olej słonecznikowy w proszku (zawiera **mleko**, E551), skrobia modyfikowana, mąka ziemniaczana, mieszanka przypraw (zawiera **seler**), ekstrakt drożdżowy, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz, aromat naturalny. **Przyrządzenie:** Wlać zagotowaną wodę do wysokości 7,5 cm na skali (380 ml) bezpośrednio do torebki i dobrze wymieszać. Zamknąć torebkę i odstawić na 10 min. **Allergeny:** mleko, **seler**

(HU) Kerti zöldség rizottó

Összetevők: kerek szemű rizs 37%, vega mártás, zöldségkeverék változó arányban 20% (fava bab, paradicsom, hagyma, borsó, sárgarépa, **zeller**), maltodextrin, **tejszínpor**, **tejszínprotein** koncentrátum, porított napraforgóleves (tartalmaz **tejet**, E551), módosított keményítő, burgonyaliszt, fűszerkeverék (tartalmaz **zellert**), élesztő kivonat, cukor, citromsav, só, bors, természetes aroma. **Útmutatások:** Forráiban levő vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 7,5 cm-ig (380 ml), gondosan elkeverjük. A tasakot lezárjuk és 10 percig pihentetjük. **Allergének:** tojás, **zeller**

(ES) Risotto con hortalizas

Ingredientes: arroz de grano redondo 37%, salsa vegana, mezcla de verduras en proporciones variables 20% (habas, tomates, cebollas, guisantes, zanahorias, **apio**), maltodextrina, **nata** en polvo, concentrado de proteínas de suero, aceite de girasol en polvo (contiene **leche**, E551), almidón modificado, fécula de patata, condimentos (contiene **apio**), extracto de levadura, azúcar, ácido cítrico, sal, pimienta, aroma natural. **Instrucciones:** Verter en el sobre agua hirviendo hasta alcanzar 7,5 cm indicados (380 ml) y agitar bien. Cerrar el sobre y dejar reposar durante 10 minutos. **Allergénos:** leche, **apio**

(CZ) Rizoto se zahradní zeleninou

Prísady: kulatozrná ryže 37%, veganská omáčka, zeleninová směs v proměnlivém poměru 20% (fava fazole, rajčata, cibule, hrách, mrkev, **celer**), maltodextrin, **sušená smetana**, koncentrát **syrovátkové bílkoviny**, přísádek ze slunečnicového oleje (obsahuje **mléko**, E551), modifikovaný škrob, bramborová moučka, koření směs (obsahuje **celer**), kvasnicový výtažek, cukr, kyselina citronová, sůl, pepř, přírodní aroma. **Příprava:** Vroci vodu nalijte do výšky 7,5 cm (380 ml) přímo do sáčku a pečlivě promíchejte. Sáček uzavřete a nechte 10 minut odstát. **Allergeny:** mléko, **celer**

(RU) Рисотто с садовыми овощами

Присав: рис круглозерный 37%, веганский соус, овощи в переменных пропорциях 20% (боб садовый, помидоры, лук, горох, морковь, **сельдерей**), мальтодекстрин, порошковая **сметана**, концентрат **сывороточного протеина**, сухое подсолнечное масло (содержит **молоко**, E551), модифицированный крахмал, картофельная мука, приправа (содержит **сельдерей**), дрожжевой экстракт, сахар, лимонная кислота, соль, перец, натуральный ароматизатор. **Способ применения:** Кипяток залить непосредственно в пакет до отметки 7,5 см (380 мл), тщательно размешать, пакет закрыть и дать постоять 10 мин. **Аллергены:** молоко, **сельдерей**

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 na 100 g suché směsi/ á tlagos tápérték 100 g száraz termékre vonatkoztatva/Средняя пищевая ценность на 100 г. сухого продукта:

kJ/kcal	1665 / 398	Netto/vulgewicht/Peso neto de llenado/Waga gotowej potrawy/Ciġsta váha/Töltésúly nettó/ ЧИСТЫЙ ВЕС НЕТО	160 g
Vetten/Grasa/Tłuszcz/Tuky/Zsír / Жиры g	11,1 g 3,3 g		
- waarvan verzadigde vetzuren/de los cuales ácidos grasos saturados/z tego nasycone kwasy tłuszczowe /z toho nasycené mastné kyseliny/ebból telített zsírsavak / из них насыщенные жирные кислоты	63,1 g	Toegevoegd water/Agua a agregar/lloś de wody/Mnoġství pŕidané vody/Viz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл	380 ml
Koolhydraten/Hidrato de carbono/Węglowodany/Sacharidy/ Sznéhidrátok / Углеводы g	9,6 g	Totaalgewicht/Cantidad cocinada/Golova potrava/Hmotnost holového pokrmu/ Kész mennyiség / Масса готового продукта в g	540 g
- waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebból cukor / в т.ч. Сахара	3,2 g	Verpakt onder beschermde atmosfeer/Preparado en atmosfera protectora/ W celu zapewnienia trwałości produkt zapakowany próżniowo/Baleno pod ochrannou atmosférou/A szállítás biztonsága érdekében védőgázas csomagolásban / Упакован в специальных условиях	
Vezels/Fibra/Bionnik pokarmowy/Vláknina/Ballasztanyagok/ Пищевые волокна	9,6 g	60 maanden na productiedatum/60 meses después de la producción/60 miesięcy od daty produkcji/60 mēsiću od data výroby/60 hónap a gyártási dátumtól kezdve/60 mesáca c daty izgotovleniya	
Eiwitten/Proteína/Białko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки g	3,4 g		
Zout/Sal/Sól/Sű/Só/ Соль			

TREK'N EAT

[DK] Grøntsagsrisotto

Ingredienser: rundkornris 37%, vegansk sovs, grøntsagsblanding i forskellige vægtrandele 20% (hestebønner, tomater, løg, ærter, gulerødder, selleri), maltodextrin, **flødepulver**, **valleprotein koncentrat**, solsikkeolie pulver (indeholder **mælk**, E551), modificeret stivelse, kartoffelmel, krydderiblanding (indeholder **selleri**), gærsekstrakt, sukker, citronsyre, salt, peber, naturlig aroma. **Tilberedelse:** Hæld kogende vand direkte i posen op til 7,5 cm på skalaen (380 ml), rør omhyggeligt rundt, luk posen og lad indholdet trække i 10 min. **Allergener: mælk, selleri**

[NO] Grønnsaksrisotto

Ingredienser: rundkornet ris 37%, vegansk saus, grønnsaksblanding i varierende vektandeler 20% (hestebønner, tomater, løk, erter, gulrøtter, **selleri**), maltodextrin, **fløtepulver**, **myseprotein koncentrat**, solsikkeoljepulver (inneholder **mælk**, E551), modificeret stivelse, potetmel, krydderblanding (inneholder **selleri**), gærsekstrakt, sukker, citronsyre, salt, peber, naturlig aroma. **Tilberedning:** Hell kokende vann opp til 7,5 cm på skalaen (380 ml), rør godt, luk posen og la trekke i 10 minutter. **Allergener: melk, selleri**

[FI] Vihannesrisotto

Ainekset: lyhytjyväriisiä 37%, vegaanikastike, vihannessekoitus paino-asien vaihdella 20% (härkäpapuja, tomaatti, sipuli, herne, porkkana, **selleri**), maltodekstriini, **kermajauhe**, **heraproteiinitiviste**, auringonkukkaöljy jauhe (sisältää **maitoa**, E551), modifioitu tärkkelys, perunajauho, makuainesekoitus (sisältää **selleriä**), hiivauute, sokeri, sitruunahappo, suola, pippuri, luontainen aromi. **Valmistus:** Kaada kiehuvan kuumaa vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 7,5 cm korkeuden asteikossa (380 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti, sulje pussi ja anna hautua 10 minuuttia. **Allergeniit: maito, selleri**

[SE] Grönsaksrisotto

Ingredienser: rundkornigt ris 37%, vegansk sås, grönsaksmix med variabla viktandelar 20% (favabönor, tomat, lök, ärtor, morot, **selleri**), maltodextrin, **gräddpulver**, **vassleprotein koncentrat**, pulver av solrosolja (innehåller **mjölk**, E551), modifierad stärkelse, potatismjöl, smakmedelblandning (innehåller **selleri**), jästextrakt, socker, citronsyra, salt, peppar, naturlig arom. **Tillagning:** Häll kokande hett vatten direkt i påsen ända till en höjd på 7,5 cm på skalan (380 ml) och rör om pösens innehåll ordentligt. Stäng påsen och låt efterdra 10 minuter. **Allergener: mjölk, selleri**

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 1665 / 398

Fedtstof/Rasva/Fett

11,1 g
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ 3,3 g
derav mættede fedtsyrer/därav mättade fettsyror

Kulhydrat/Hiihihydraatteja/karbohydrater/Kalhydrat

63,1 g
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvora sukkerarter/varav 9,6 g
sockerarter

Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber

3,2 g

Protein/Valkuaista/protein/Protein

9,6 g

Salt/Suola

3,4 g

Nettovægt/Nettotäyttöpaino/Nettovekt/Fyllnadsvikt netto 160 g

Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/Vattentillsats 380 ml

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

Pakket i beskyttende atmosfære/Pakattu suojaalmapiirissa/Paket 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