

**(DE) Rührei mit Zwiebeln**

**Zutaten:** **Volleipulver** 45%, Sonnenblumenölpulver (enthält **Milch**, E551), **Vollmilchpulver**, Zwiebeln 8%, Tomatenflocken, Speisesalz, Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer.

**Zubereitung:** Inhalt in 185 ml kaltem Wasser anrühren und in heißer Pfanne braten. Fettzugabe nicht erforderlich.

**Allergene:** Ei, Milch

**(FR) Oeufs brouillés aux oignons**

**Ingédients:** poudre d'**œufs** entiers 45%, huile de tournesol en poudre (contient du **lait**, E551), **lait** entier, oignons 8%, flocons de tomate, sel de table, persil, ciboulette, poivre.

**Préparation:** Délayer le contenu dans 185 ml d'eau froide et faire frire dans une poêle chaude.

L'ajout de graisse n'est pas indispensable.

**Allergènes:** oeufs, lait

**(EN) Scrambled Eggs with Onions**

**Ingredients:** whole **egg** powder 45%, sunfl over oil powder (contains **milk**, E551), **whole milk**, onions 8%, tomato flakes, table salt, parsley, chives, pepper.

**Directions:** Mix contents into 185 ml cold water and fry in a hot pan. No fat required.

**Allergens:** eggs, milk

**(IT) Uova strapazzate con cipolle**

**Ingredienti:** **uovo** intero in polvere 45%, olio di girasole in polvere (contiene **latte**, E551), **latte** intero, cipolle 8%, fiocchi di pomodoro, sale, prezzemolo, erba cipollina, pepe.

**Preparazione:** Diluire il contenuto in 185 ml di acqua fredda e rosolare in una padella calda. Non è necessario aggiungere grasso.

**Allergeni:** uova, 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>	2312 / 553	Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno	125 g
		Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	185 ml
<b>Fett/Fat/Lipides/Grasso</b>	41,5 g	Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	310 g
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	10,4 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>	16,0 g		
- davon Zucker/of which sugar/dont sucres/di cui: zucheri	12,4 g	Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/ Da consumare preferibilmente entro fine/ Mindest holdbar til/Vähimmäisäilyvyysaika/ 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/Fibra</b>	4,5g	<b>60 Monate ab Produktionsdatum/ 60 months after production date / 60 mois après la date de production/60 mesi dalla data di produzione</b>	
<b>Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina</b>	28,2 g		
<b>Salz/Salt/Sel/Sale</b>	1,9 g		



**TRK'N EAT****(NL) Roerei met uien**

**Ingrediënten:** heleeipoeder 45%, zonnebloemoliepoeder (bevat melk, E551), volle melk, uien 8%, tomatenvlokken, zout, peterselie, bieslook, peper.

**Bereiding:** Inhoud in 185 ml koud water mengen en in hete pan braden.

Vet toevoegen niet vereist.

**Allergenen: eieren, melk**

**(PL) Jajecznicza z cebula**

**Składniki:** jaja w proszku 45%, olej słonecznikowy w proszku (zawiera mleko, E551), mleko pełne, cebula prażona 8%, płatki pomidorowe, sól, pietruszka, szczypiorek, pieprz.

**Przyrządzenie:** Zawartość wymieszać z 185 ml zimna woda i smazyć na mocno rozgrzanej patelni. Dodanie tłuszczu nie jest konieczne.

**Allergeny: jaja, mleko**

**(HU) Hagymás tojásrántotta**

**Összetevők:** egész tojáspor 45%, porított napraforgóolaj (tartalmaz tejfő, E551), teljes tej, hagyma 8%, paradicsompelyhely, étkezési só, petrezselyemzöld, snidling, bors.

**Utmutatások:** A tartalmat 185 ml hideg vízbe keverjük és forró serpenyőben kisütjük. Zsírít nem kell hozzáadni.

**Allergének: egész tojáspor, tej**

**(ES) Huevos revueltos con cebollas**

**Ingredientes:** huevo entero en polvo 45%, aceite de girasol en polvo (contiene leche, E551), leche entera, cebollas 8%, copos de tomate, sal común, perejil, cebollino, pimienta.

**Instrucciones:** Remover el contenido en 185 ml agua fría y freír en una sartén caliente. No es necesario añadir grasa.

**Allergénos: huevos, leche**

**(CZ) Míchaná vejce s cibulí**

**Prísady:** prášek z celého vejce 45%, prášek ze slunečnicového oleje (obsahuje mléko, E551), plnotučné mléko, cibule 8%, rajčatové vločky, jedlá sůl, petrželka, pažitka, pepř.

**Příprava:** Obsah rozmíchejte ve 185 ml studené vody a osmažte na horké pánvi. Není třeba přidávat tuk.

**Allergeny: vejce, mléko**

**(RU) Яичница-болтуня с луком**

**Состав:** Целый яичный порошок 45%, сухое подсолнечное масло (содержит молоко, E551), цельное молоко, лук 8%, томатные хлопья, столовая соль, петрушка, шнитт-лук, перец.

**Способ применения:** Размешать содержимое в 185 мл холодной воды и пожарить на горячей сковороде без добавления жиров.

**Аллергены: яйца, 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>	2312 / 553	Netto/vulgewicht/Peso neto de llenado/Waga gotowej potrawy/Cista váha/ Töltésúly nettó/ чистый вес нетто	125 g
<b>Vetten/Grasa/Tłuszcz/Tuky/Zsír / Жиры g</b>	41,5 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	10,4 g		
<b>Koolhydraten/Hidrato de carbono/Węglowodany/Sacharidy/Szénhidrátok / Углеводы g</b>	16,0 g	Toegevoegd water/Agua a agregar/Ilość wody/Množství přidané vody/Víz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл	185 ml
- waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebból cukor / в т.ч. Сахара	12,4 g	Totaalgewicht/Cantidad cocinada/Golowa potrawa/Hmotnost hotového pokrmu/ Kész mennyiség / Масса готового продукта в г	310 g
<b>Vezels/Fibra/Błonnik pokarmowy/Vláknina/Ballaszanyagok/ Пищевые волокна</b>	4,5g	Verpakt onder beschermde atmosfeer/Preparado en atmosfera protectora/W celu zapewnienia trwałości produkt zapakowany próżniowo/Baleno pod ochrannou atmosférou/A szállítás biztonságga érdekében védőgázaz csomagolásban / Упакован в специальных условиях	
<b>Eiwitten/Proteína/Białko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки g</b>	28,2 g	60 maanden na productiedatum/60 meses después de la producción/60 miesięcy od daty produkcji/60 měsícu od data výroby/60 hónap a gyártási dátumtól kezdve/60 месеца с даты изготовления	
<b>Zout/Sal/Sól/Sül/Só/Соль</b>	1,9 g		

# TREK'N EAT

## [DK] Røræg med løg

**Ingredienser:** **helægspulver** 45%, solsikkeolie pulver (indeholder **mælk**, E551), **sødmælk**, løg 8%, tomatflager, salt, persille, purløg, peber.

**Tilberedelse:** Rør indholdet op i 185 ml koldt vand og steg på en varm pande. Det er ikke nødvendigt at tilsætte fedt.

**Allergener:** æg, mælk

## [NO] Eggerøre med løk

**Ingredienser:** **heleggspulver** 45%, solsikkeoljepulver (indeholder **melk**, E551), **hmelk**, løk 8%, tomatflak, salt, persille, gressløk, pepper.

**Tilberedning:** Rør posens innhold i 185 ml kaldt vann og stek det i en varm stekepanne. Det er ikke nødvendig å tilsette fett.

**Allergener:** egg, melk

## [FI] Munakokkeli sipulilla

**Ainekset:** **kokomonajauhe** 45%, aurinkokukkaöljyjauhe (sisältää **maitoa**, E551), **täysmaito**, sipuli 8%, tomaattihiutaleita, suola, persilja, ruohosipuli, pippuri.

**Valmistus:** Sekoita 185 ml kylmään veteen ja paista kuumalla pannulla. Rasvaa ei tarvitse lisätä.

**Allergeenit:** **kokomuna, maito**

## [SE] Äggöra med lök

**Ingredienser:** **heläggsulver** 45%, pulver av solrosolja (innehåller **mjölk**, E551), **hlmjölk**, lök 8%, tomatflingor, salt, persilja, gräslök, peppar.

**Tillagning:** Rör ner innehållet i 185 ml kallt vatten och stek i het panna. Fett behövs inte.

**Allergener:** ägg, mjölk

---

Gennemsnitlig næringsværdi pr. 100 g Tørprodukt/Annoksen keskimääräinen ravintosisältö per 100 g kuivatute/Gjennomsnittlig næringsverdi pr 100 g tørrprodukt/Genomsnittligt näringsvärde per 100 g Torrprodukt:

**kJ/kcal** 2312 / 553

**Fedstof/Rasva/Fett** 41,5 g  
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ 10,4 g  
derav mättade fettsyrer/därav mättade fettsyrer

**Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat** 16,0 g  
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav 12,4 g  
sockerarter

**Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber** 4,5g

**Protein/Valkuaista/protein/Protein** 28,2 g

**Salt/Suola** 1,9 g

---

Nettovægt/Nettotäytipaino/Netto fyllvikt/Fyllnadsvikt netto 125 g

Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/Vattentillsats 185 ml

Færdig mængde/Valmis annos/ Ferdig mengde/Färdig kvantitet 310 g

Pakket i beskyttende atmosfære/Pakattu suojaillmapiirissa/Pakket under skyttatmosfære/Förpackat i en skyddande atmosfär

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