

(DE) **Couscous mit Gemüse**

**Zutaten:** Couscous 58% (**Vollkornweizengrieß**), Sonnenblumenölpulver (enthält **Milch**, E551), Gemüse Mischung in veränderten Gewichtsanteilen 16,5% (Erbsen, Karotten, Paprika, **Sellerie**, Zwiebeln, Tomaten), Würzmischung (enthält **Sellerie**), Maltodextrin, Champignons, modifizierte Stärke, Salz, Petersilie, Rosmarinextrakt, natürliches Aroma. **Zubereitung:** Kochendes Wasser bis zu 7 cm auf der Skala (300 ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren, Beutel verschließen und 5 Min. ziehen lassen. **Allergene:** **Glutenhaltig, Milch, Sellerie**

(FR) **Couscous végétarien**

**Ingédients:** semoule de blé complet 58%, huile de tournesol en poudre (contient du **lait**, E551), mélange de légumes en proportions variables 16,5% (petits pois, carottes, poivrons, **céleri**, oignons, tomates), mélange de condiments (contient du **céleri**), maltodextrine, champignons, amidon modifié, sel, persil, extrait de romarin, arôme naturel. **Préparation:** Verser de l'eau bouillante jusqu'au trait 7 cm de l'échelle (300 ml) directement dans le sachet, puis remuer délicatement, refermer le sachet et laisser reposer 5 minutes. **Allergènes:** **gluten, lait, céleri**

(EN) **Vegetable couscous**

**Ingredients:** **couscous** 58% (whole **wheat** semolina), sunflower oil powder (contains **milk**, E551), mixed vegetables in varying quantities 16,5% (peas, carrots, capsicum, **celery**, onions, tomatoes), seasoning (contains **celery**), maltodextrin, mushrooms, modified starch, salt, parsley, rosemary extract, natural flavouring. **Directions:** Pour boiling water directly into the bag up to 7 cm on the scale (300 ml), stir thoroughly. Close the bag and let it rest for 5 minutes. **Allergens:** **contains gluten, milk, celery**

(IT) **Cuscus alle verdure**

**Ingredienti:** **cuscus** 58% (semola di **grano** integrale), olio di girasole in polvere (contiene **latte**, E551), mix di verdure in proporzioni variabili 16,5% (piselli, carote, peperoni, **sedano**, cipolle, pomodori), mix di spezie (contiene **sedano**), maltodestrina, champignon, amido modificato, sale, prezzemolo, estratto di rosmarino, aromi naturali. **Preparazione:** Versare acqua bollente nella busta fino a raggiungere i 7 cm indicati (300 ml) e agitare bene. Richiudere la busta e lasciare riposare per 5 minuti. **Allergeni:** **contiene glutine, 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:

<b>Brennwert/kJ/kcal</b>	1474 / 350	Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno	160 g
<b>Fett/Fat/Lipides/Grasso</b>	7,8 g	Wassergabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	300 ml
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	0,6 g	Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	460 g
<b>Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati</b>	53,5 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	7,2 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/Fibra</b>	2,8 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>	12,0 g		
<b>Salz/Salt/Sel/Sale</b>	4,5 g		



## TREK'N EAT

### (NL) Couscous met groenten

**Ingrediënten:** **couscous** 58% (gries van volkoren **tarwe**), zonnebloemoliepoeder (bevat **melk**, E551), gemengde groenten in wisselende verhouding 16,5% (doperwten, wortelen, paprika, **selderij**, uien, tomaten), kruidenmix (bevat **selderij**), maltodextrine, champignons, gemodificeerd zetmeel, zout, peterselie, rozemarijnextract, natuurlijk aroma. **Bereiding:** Vul de zak met kokend water tot 7 cm op de vullijn (300 ml), goed roeren, zak afsluiten en 5 min. laten wellen. **Allergenen: glutenhoudend, melk, selderij**

### (PL) Kuskus z warzywami

**Składniki:** **kuskus** 58% (semolina **pszenicy** razowej), olej słonecznikowy w proszku (zawiera **mleko**, E551), mieszanka warzywna w zmiennych proporcjach 16,5% (groch, marchew, papryka, **seler**, cebula, pomidory), olej słonecznikowy, mieszanka przypraw (zawiera **seler**), maltodekstryna, pieczarki, skrobia modyfikowana, sól, pietruszka, ekstrakt z rozmarynu, aromat naturalny. **Przyrządzenie:** Wlać zagotowaną wodę do wysokości 7 cm na skali (300 ml) bezpośrednio do torebki i dobrze wymieszać. Zamknąć torebkę i odstawić na 5 min. **Allergeny: gluten, mleko, seler**

### (HU) Zöldséges kuskusz

**Összetevők:** **kuskusz** 58% (teljes kiőrlésű **búza**dara), porított napraforgóolaj (tartalmaz **tejet**, E551), zöldségkeverék változó súlyarányban 16,5% (borsó, sárgarépa, paprika, **zeller**, hagyma, paradicsom), fűszerkeverék (tartalmaz **zellert**), maltodextrin, csiperkegomba, módosított keményítő, só, petrezselyemzöld, rozmaring kivonat, természetes aroma. **Ünmitatások:** Forrásban levő vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 7 cm-ig (300 ml), gondosan elkeverjük. A tasakot lezárjuk és 5 percig pihentetjük. **Allergének:** tartalmaz **glutént, zellert, tejet**

### (ES) Cuscús con hortalizas

**Ingredientes:** **cuscús** 58% (sémola de **trigo** integral), aceite de girasol en polvo (contiene **leche**, E551), verduras variadas en distintas proporciones 16,5% (guisantes, zanahorias, pimiento, **apio**, cebollas, tomates), condimentos (contiene **apio**), maltodextrina, champiñones, almidón modificado, sal, perejil, extracto de romero, aroma natural. **Instrucciones:** Verter en el sobre agua hirviendo hasta alcanzar 7 cm indicados (300 ml) y agitar bien. Cerrar el sobre y dejar reposar durante 5 minutos. **Allergénos: con gluten, leche, apio**

### (CZ) Kuskus se zeleninou

**Prísady:** **kuskus** 58% (**krupice pšeničná** celozrnná), prášek ze slunečnicového oleje (obsahuje **mléko**, E551), zeleninová směs v proměnlivém poměru 16,5% (hrách, mrkev, paprika, **celer**, cibule, rajčata), koření směs (obsahuje **celer**), maltodextrin, žampiony, modifikovaný škrob, sůl, petrželka, výtažek z rozmarýnu, přírodní aroma. **Příprava:** Vroci vodu nalijte do výšky 7 cm (300 ml) přímo do sáčku a pečlivě promíchejte. Sáček uzavřete a nechte 5 minut odstát. **Allergeny: lepek, mléko, celer**

### (RU) Кускус с овощами

**Состав:** **кускус** 58% (цельнозерновая пшеничная **крупа**), сухое подсолнечное масло (содержит **молоко**, E551), смесь овощей в переменных пропорциях 16,5% (горох, морковь, сладкий перец, **сельдерей**, лук, помидоры), приправа (содержит **сельдерей**), мальтодекстрин, шампиньоны, модифицированный крахмал, соль, петрушка, экстракт розмарина, натуральный ароматизатор. **применения:** Кипяток залить непосредственно в пакет до отметки 7 см (300 мл), тщательно размешать, пакет закрыть и дать постоять 5 мин. **Аллергены:** **глютен, 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 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>	1474 / 350	<b>Netto/vulgewicht/Peso neto de llenado/Waga gotowej potrawy/Ciśta váha/Töltésúly nettó/ ЧИСТЫЙ ВЕС НЕТО</b>	160 g
<b>Vetten/Grasa/Tuszcz/Tukey/Zsír / Жиры г</b>	7,8 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	0,6 g		
<b>Koolhydraten/Hidrato de carbono/Węglowodiany/Sacharidyl/Szénhidrátok / Углеводы г</b>	53,5 g	<b>Toegevoegd water/Agua a agregar/Ilość wody/Množství přidané vody/Víz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл</b>	300 ml
- waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebből cukor / в т.ч. Сахара	7,2 g	<b>Teljes súly/Cantidad cocinada/Gotolva potrawa/Hmotnost hotového pokrmu/ Kész mennyiség / Масса готового продукта в г</b>	460 g
<b>Vezels/Fibra/Blonnik pokarmowy/Vláknina/Ballasztanyagok/ Пищевые волокна</b>	2,8 g	<b>Verpakt onder beschermde atmosfeer/Preparado en atmosfera protectora/ V celu zapewnienia trwałości produkt zapakowany próżniowo/Balenó pod ochrannou atmosférou/A szállítás biztonsága érdekében védőgázas csomagolásban / Упакован в специальных условиях</b>	
<b>Eiwitten/Proteina/Białko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки г</b>	12,0 g	<b>60 maanden na productiedatum/60 meses después de la producción/60 miesięcy od daty produkcji/60 hónap az előállítás dátumától kezdve/60 meséca c daty izgotovleniya</b>	
<b>Zout/Sal/Sól/Sül/Só/ Соль</b>	4,5 g		

# TREK'N EAT

## [DK] Cous-Cous med grøntsager

**Ingredienser:** couscous 58% (fuldkornshvedegryn), solsikkeolie pulver (indeholder **mælk**, E551), grøntsagsblanding i forskellige vægtandele 16,5% (ærter, gulerødder, paprika, **selleri**, løg, tomater), krydderiblanding (indeholder **selleri**), maltodextrin, champignons, modificeret stivelse, salt, persille, rosmarinextrakt, naturlig aroma. **Tilberedelse:** Hæld kogende vand direkte i posen op til 7 cm på skalaen (300 ml), rør omhyggeligt rundt, luk posen og lad indholdet trække i 5 min. **Allergener:** **gluten, mælk, selleri**

## [NO] Couscous med grønnsaker

**Ingredienser:** couscous 58% (hvetegryn av fullkorn), solsikkeoljepulver (inneholder **melk**, E551), grønnsaksblanding i varierende vektandeler 16,5% (ærter, gulrøtter, paprika, **selleri**, løk, tomater), krydderblanding (inneholder **selleri**), maltodekstrin, sjampinjong, modifisert stivelse, salt, persille, rosmarinextrakt, naturlig aroma. **Tilberedning:** Hell kokende vann opp til 7 cm på skalaen (300 ml), rør godt, lukk posen og la trekke i 5 minutter. **Allergener:** inneholder **gluten, melk, selleri**

## [FI] Kuskus vihanneksilla

**Ainekset:** kuskusta 58% (täysjyvähänjauho), aurinkokukkaöljyjauhe (sisältää **maitoa**, E551), vihannekseskoitus paino-osien vaihdellussa 16,5% (herne, porkkana, paprika, **selleri**, sipuli, tomaatti), makuaineskoitus (sisältää **selleriä**), maltodekstriini, herkkusieniä, modifioitu täkkelys, suola, persilja, rosmariiniuute, luontainen aromi. **Valmistus:** Kaada kiehuvan kuumaa vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 7 cm korkeuden asteikossa (300 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti, sulje pussi ja anna hautua 5 minuuttia. **Allergeniit:** **gluteenipitoinen, maito, selleri**

## [SE] Couscous med grönsaker

**Ingredienser:** couscous 58% (fullkornsvete), pulver av solrosolja (inneholder **mjølk**, E551), grønnsaksmix med variabla viktandelar 16,5% (ärter, morot, paprika, **selleri**, lök, tomat), smakmedelblanding (inneholder **selleri**), maltodextrin, champinjoner, modifierad stärkelse, salt, persilja, rosmarinextrakt, naturlig arom. **Tillagning:** Häll kokande hett vatten direkt i påsen ända till en höjd på 7 cm på skalan (300 ml) och rör om påsens innehåll ordentligt. Stäng påsen och låt eftertra 5 minuter. **Allergener:** innehåller **gluten, 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** 1474 / 350

**Fedtstof/Rasva/Fett** 7,8 g  
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ 0,6 g  
derav mættede fettsyrer/därav mättade fettsyror

**Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat** 53,5 g  
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvora sukkerarter/varav 7,2 g  
sockerarter

**Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber** 2,8 g

**Protein/Valkuaista/protein/Protein** 12,0 g

**Salt/Suola** 4,5 g

Nettovægt/Nettoäytlöpaino/Nettovekt/Fyllnadsvikt netto 160 g

Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/ Vattentillsats 300 ml

Færdig mængde/Valmis annos/ Ferdig mengde/Färdig kvantitet 460 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