

protect
the most
important

EMERGENCY FOOD
BY TREK'N EAT



15 YEARS
SHELF LIFE

TECHNICAL DATA

DE Couscous mit Gemüse

EN Vegetable couscous

FR Couscous végétarien

IT Cuscus alle verdure

NL Couscous met groenten

ES Cuscús con hortalizas

DK Cous-Cous med grøntsager

FI Kuskus vihanneksilla

NO Couscous med grønnsaker

SE Couscous med grönsaker

Art.-Code:	612101.01	HS-Code:	1902 4090 000
EAN Code:	4015753612116	CoO:	DE
e	700 g		

[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:** Inhalt in 1300 ml kochendes Wasser einrühren und ca. 5 Min. ziehen lassen. **Allergene: Glutenhaltig, Milch, Sellerie**

(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:** Stir contents into 1300 ml of boiling water and simmer for approx 5 min. **Allergens: contains gluten, Milk, Celery**

(FR) **Couscous végétarien Ingrédients:** 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:** Délayer le contenu dans 1300 ml d'eau bouillante et laisser reposer pendant 5 minutes environ. **Allergènes: gluten, lait, céleri**

(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:** Mescolare i contenuti in 1300 ml di acqua bollente e lasciar riposare circa 5 minuti. **Allergeni: contiene glutine, latte, sedano**

(ES) **Cuscús con hortalizas Ingredientes:** cuscús 58% (semola 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:** Revuelva el contenido en 1300 ml de agua hirviendo y deje reposar unos 5 minutos. **Allergénos: con gluten, leche, apio**

(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:** Inhoud Roer in 1300 ml kokend water en laat het staan ongeveer 5 minuten. **Allergenen: glutenhoudend, melk, selderij**

(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, tomat), krydderblanding (indeholder selleri), maltodextrin, champignons, modificeret stivelse, salt, persille, rosmarinextrakt, naturlig aroma. **Tilberedelse:** Rør indholdet op i 1300 ml kogende vand og lad det stå og trække i ca. 5 min. **Allergener: gluten, mælk, selleri**

(FI) **Kuskus vihanneksilla Ainekset:** kuskusta 58% (täysjyvävehnäjaaho), aurinkokukkaöljypulveri (sisältää maitoa, E551), vihannekseseos paino-osien vaihdellassa 16,5% (heme, porkkana, paprika, selleri, sipuli, tomaatti), makuaineseos (sisältää selleriä), maltodestriini, herkkusieniä, modifioitu tärkkelys, suola, persilja, rosmariiniuute, luontainen aroma. **Valmistus:** Sekoita sisältö kiehuvan kuumaan veteen (1300 ml) ja anna hautua n. 5 minuuttia. **Allergeenit: gluteenipitoinen, maito, selleri**

(NO) **Couscous med grønnsaker Ingredienser:** couscous 58% (hvete-gryn av fullkorn), solsikkeoljepulver (inneholder melk, E551), grønnsaksblanding i varierende vektandeler 16,5% (erter, gulrøtter, paprika, selleri, løk, tomat), krydderblanding (inneholder selleri), maltodestriin, sjampinjong, modifisert stivelse, salt, persille, rosmarin-ekstrakt, naturlig aroma. **Tilberedning:** Bland innholdet med 1300 ml kokende vann og la trekke i ca. 5 minutter. **Allergener: inneholder gluten, melk, selleri**

(SE) **Couscous med grönsaker Ingredienser:** couscous 58% (fullkornsvete) pulver av solrosolja (inneholder mjölk, E551), grönsaksmix med variabla viktandelar 16,5% (ärter, morot, paprika, selleri, lök, tomat), smakmedelblandning (inneholder selleri), maltodextrin, champinjoner, modifierad stärkelse, salt, persilja, rosmarinextrakt, naturlig arom. **Tillagning:** Rör ner innehållet i 1300 ml kokande vatten och låt efterdra ca. 5 minuter. **Allergener: innehåller gluten, mjölk, selleri**

**15 YEARS
SHELF LIFE**

**EMERGENCY FOOD
BY TREK'N EAT**

Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno/ Netto-vulgewicht/Peso neto de llenado/ Nettovægt/Nettotäyttöpaino/Netto fyllvekt/Fyllnadsvikt netto 700 g

Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua/ Toegevoegd water/Agua a agregar/ Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/ Vattentillsats 1300 ml

Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata/ Totaalgewicht/Cantidad cocinada/ Færdig mængde/Valmis annos/ Ferdig mengde/Färdig kvantitet 2000 g

Dose ergibt/ Can provides/ Le pack fournit l'équivalent de/ Il pacchetto fornisce/ Paketet biedt/ El paquete proporciona/ Pakken giver/ Paketti tarjoaa/ Pakken gir/ Paketet tillhandahåller 5 portions à 400 g

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/ Gemiddelde voedingswaarde per 100 g gedroogd product/Valor nutritivo medio por cada 100 g producto en polvo/ Gennemsnitlig næringsværdi pr. 100 g Torrprodukt/Annoksen keskimääräinen ravintosisältö per 100 g kuivatute/Gjennomsnittlig næringsverdi pro 100 g tørrprodukt/Genomsnittligt näringsvärde per 100 g Torrprodukt:

KJ/kcal 1474/350

Fett/Fat/Lipides/Grasso/ Vetten/Grasa/Fedstof/Rasvaa/Fett 7,8 g

- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi/ waarvan verzadigde vetzuren/de los cuales ácidos grasos saturados/ deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ derav mættede fettsyrer/därav mättade fettsyrer 0,6 g

Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati/ Koolhydraten/Hidrato de carbono/ Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat 53,5 g

- davon Zucker/of which sugar/dont sucres/di cui: zuccheri/ waarvan suikers/de los cuales azúcares/ heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav sockerarter 7,2 g

Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires/Fibra/ Vezels/Fibra/ Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber 2,8 g

Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina/Eiwitten/Proteína/ Protein/Valkuaista/protein/Protein 12,0 g

Salz/Salt/Sel/Sale/Zout/Sal/Salt/Suola 4,5 g

Mindesthaltbarkeit/ Expire date/ Date d'expiration/ Data di scadenza/ Vervaldatum/ Fecha de caducidad/ Udløbsdato/ Viimeinen käyttöpäivä/ Utløpsdato/ Utgångsdatum:

15 Jahre/years/ans/anni/ jaren/ años/ flere år/vuotta/ år

Die angeführten Füllmengen und Kalorienanzahl kann sich je nach Charge geringfügig ändern./ The stated quantities and calories number may change slightly depending on the lot./ Les quantités et le nombre de calories indiqués peuvent légèrement changer en fonction du lot./ Le quantità indicate e il numero di calorie possono variare leggermente a seconda del lotto./ De vermelde hoeveelheden en het aantal calorieën kunnen enigszins variëren, afhankelijk van de partij./ Las cantidades indicadas y el número de calorías pueden cambiar ligeramente según el lote./ De angivne mængder og kalorier kan variere lidt afhængigt af partiet./ Ilmoitetut määrät ja kaloreiden määrä voivat muuttua hieman erästä riippuen./ De angitte mængdene og antall kalorier kan endres noe avhengig av partiet./ De angivna kvantiteterna och kalorierna kan variera något beroende på partiet.