

protect
the most
important

EMERGENCY FOOD
BY TREK'N EAT



15 YEARS
SHELFLIFE

TECHNICAL DATA

DE Couscous mit Hühnchen

EN Couscous with Chicken

FR Couscous au poulet et aux légumes

IT Cuscus con pollo

NL Couscous met kip

ES Cuscús de pollo

DK Couscous med kylling

FI Kuskus kananlihalla

NO Couscous med kylling

SE Couscous med kyckling

Art.-Code:	721101.01	HS-Code:	1902 4090
EAN Code:	4015753721016	CoO:	DE
e	450 g		

(DE) Couscous mit Hühnchen

Zutaten: Couscous 67% (Hartweizengrieß), Hühnerfleisch 12%, Würzmischung (enthält Sellerie), Erbsen geschrotet, Zwiebeln, Sonnenblumenölpulver (enthält Milch, E551), modifizierte Stärke, Salz, Tomaten, Paprika, Chilipulver, natürliches Aroma. Fleischeinwaage trocken: 54 g (entspricht ca. 189 g Frischfleisch). **Zubereitung:** Inhalt in 900 ml kochendes Wasser einrühren und ca. 5 Min. ziehen lassen. **Allergene: Glutenhaltig, Milch, Sellrie** (EN) **Couscous with Chicken Ingredients:** couscous 67% (durum wheat semolina), chicken 12%, seasoning (contains celery), coarsely ground peas, onions, sunflower oil powder (contains milk, E551), modified starch, salt, tomatoes, bell pepper, chilli powder, natural flavouring. Dried meat content: 54 g (equals approx. 189 g fresh meat). **Directions:** Stir contents into 900 ml of boiling water and simmer the mixture for approx. 5 minutes. **Allergens: contains gluten, milk, celery** (FR) **Couscous au poulet et aux légumes Ingrédients:** couscous 67% (semoule de blé dur), poulet 12%, mélange de condiments (contient du céleri), pois cassés, oignons, huile de tournesol en poudre (contient du lait, E551), amidon modifié, sel, tomates, poivrons, poudre de piment, arôme naturel. Poids en viande: Viande déshydratée 54 g soit env. 189 g de viande fraîche. **Préparation:** Délayer le contenu dans 900 ml d'eau bouillante et laisser reposer pendant 5 min. env. **Allergènes: gluten, lait, céleri** (IT) **Cuscus con pollo Ingredienti:** cuscus 67% (semola di grano duro), carne di pollo 12%, mix di spezie (contiene sedano), piselli macinati, cipolle, olio di girasole in polvere (contiene latte, E551), amido modificato, sale, pomodori, peperoni, peperoncino in polvere, aromi naturali. Contenuto di carne disidratata: 54 g (l'equivalente di circa 189 g di carne fresca). **Preparazione:** Diluire il contenuto in 900 ml acqua bollente e lasciar riposare per circa 5 minuti. **Allergeni: contiene glutine, latte, sedano** (NL) **Couscous met kip Ingrediënten:** couscous 67% (gries van harde tarwe), kippenvlees 12%, kruidenmix (bevat selderij), grof gemalen dopervruten, uien, zonnebloemoliepoeder (bevat melk, E551), gemodificeerd zetmeel, zout, tomaten, paprika, chilipoeder, natuurlijk aroma. Gedroogd vleesgehalte: 54 g (komt overeen met ongeveer 189 g vers vlees). **Bereiding:** inhoud in 900 ml kokend water roeren en ca. 5 min. laten trekken. **Allergenen: glutenhoudend, melk, selderij** (ES) **Cuscús de pollo Ingredientes:** cuscús 67% (semola de trigo duro), pollo 12%, condimentos (contiene apio), guisantes quebrantados, cebollas, aceite de girasol en polvo (contiene leche, E551), almidón modificado, sal, tomates, pimiento, chile en polvo, aroma natural. Contenido de carne seca: 54 g (equivalente aproximadamente a 189 g de carne fresca). **Instrucciones:** Remover el contenido en 900 ml agua hirviendo y cocer a fuego lento durante aprox. 5 minutos. **Allergénos: con gluten, leche, apio** (DK) **Couscous med kylling Ingredienser:** couscous 67% (hårdhvedegryn), hønsekød 12%, krydderiblanding (indeholder selleri), ærter kværnet, løg, solsikkeoliepulver (indeholder mælk, E551), modificeret stivelse, salt, tomat, paprika, chilipulver, aroma. Tørret kødindhold: 54 g (svarer til ca. 189 g frisk kød). **Tilberedelse:** Rør indholdet op i 900 ml kogende vand og lad det stå og trække i ca. 5 min. **Allergener: glutenholdig, mælk, selleri** (FI) **Kuskus kananlihalla Ainekset:** kuskusta 67% (durumvehnä), kananlihaa 12%, makuainesekeitus (sisältää selleriä), karkeajauhettu herne, sipuli, aurinkokukkaöljyjauhe (sisältää maitoa, E551), modifioitu tärkkelys, suola, tomaatti, paprika, chilijauhe, luontainen aromi. Kuivatun lihan pitoisuus: 54 g (vastaa noin 189 g tuoretta lihaa). **Valmistus:** Sekoita sisältö kiehuvan kuumaan veteen (900 ml) ja anna hautua n. 5 minuuttia. **Allergeenit: gluteenipitoinen, maito, selleri** (NO) **Couscous med kylling Ingredienser:** couscous 67% (semulegryn av hardhvet), kyllingkjøtt 12%, krydderblanding (inneholder selleri), ertes knust, løk, solsikkeoljepulver (inneholder melk, E551), modifisert stivelse, salt, tomat, paprika, chilipulver, naturlig aroma. Tørket kjøttinnhold: 54 g (tilsvarende ca. 189 g ferskt kjøtt). **Tilberedning:** Bland innholdet med 900 ml kokende vann og la trekke i ca. 5 minutter. **Allergener: inneholder gluten, melk, selleri** (SE) **Couscous med kyckling Ingredienser:** couscous 67% (durumvete), kycklingkött 12%, smakmedelblanding (inneholder selleri), grovt malda örter, lök, pulver av solrosolja (inneholder mjölk, E551), modifierad stärkelse, salt, tomat, paprika, chilipulver, naturlig arom. Torkat köttinnehåll: 54 g (motsvarar cirka 189 g färskt kött). **Tillagning:** Rör ner innehållet i 900 ml kokande vatten och låt efterdra 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 450 g

Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua/ Toegevoegd water/Agua a agregar/ Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/ Vattentillsats 900 ml

Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata/ Totaalgewicht/Cantidad cocinada/ Færdig mængde/Valmis annos/ Ferdig mengde/Färdig kvantitet 1350 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 2 portions à 600 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 1409/335

Fett/Fat/Lipides/Grasso/ Vetten/Grasa/Fedstof/Rasvaa/Fett 4,1 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 0,1 g

Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati/ Koolhydraten/Hidrato de carbono/ Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat 52,2 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 5,3 g

Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires/Fibra/ Vezels/Fibra/ Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber 0,8 g

Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina/Eiwitten/Proteína/ Protein/Valkuaista/protein/Protein 17,9 g

Salz/Salt/Sel/Sale/Zout/Sal/Salt/Suola 3,9 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 määrät 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.