

**(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. Fleischinwaage trocken: 24 g (entspricht ca. 84 g Frischfleisch). **Zubereitung:** Kochendes Wasser bis zu 7,5 cm auf der Skala (400 ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren, Beutel verschließen und 5 Min. ziehen lassen. **Allergene: Glutenhaltig, Milch, Sellirie**

**(FR) Couscous au poulet**

Ingédients: **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 24 g soit env. 84 g de viande fraîche. **Préparation:** Verser de l'eau bouillante jusqu'au trait 7,5 cm de l'échelle (400 ml) directement dans le sachet, puis remuer délicatement, refermer le sachet et laisser infuser 5 minutes. **Allergènes: gluten, lait, céleri**

**(EN) Couscous with Chicken**

Ingredients: **couscous** 67% (durum **wheat semolina**), chicken 12%, seasoning (contains **celeriac**), coarsely ground peas, onions, sunflower oil powder (contains **milk**, E551), modified starch, salt, tomatoes, capsicum, chilli powder, natural flavouring. Dried meat content: 24 g (equals approx. 84 g fresh meat). **Directions:** Pour boiling water directly into the bag up to 7,5 cm on the scale (400 ml), stir thoroughly. Close the bag and let it rest for 5 minutes. **Allergens: contains gluten, milk, celery**

**(IT) Cuscus con pollo**

Ingredienti: **cuscus** 67% (semola di **grano duro**), carne di pollo 12%, mix di condimento (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 secca: 24 g (l'equivalente di circa 84 g di carne fresca). **Preparazione:** Versare acqua bollente nella busta fino a raggiungere gli 7,5 cm indicati (400ml) 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:

Brennwert/kJ/kcal	1405 / 333	Nettofüllgewicht/net filling weight/Poids net/peso netto del ripieno	200 g
<b>Fett/Fat/Lipides/Grasso</b>		Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	400 ml
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	4,1 g 0,1 g	Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	600 g
<b>Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati</b>		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	52,1 g 5,3 g	Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/ Da consumare preferibilmente entro fine/ Mindest haltbar til/Vähinnmääsäilyyysaika/ Best för/Minsta hållbarhetstid/ Ten minste holdbaar tid/A consumir de preferencia antes de/ANależy spożyć przed upływem/Minimální trvanlivost/Minőségét megőrzí	
<b>Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires</b>	0,8 g	<b>Minimálnyí srok годности</b>	
<b>Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina</b>	17,7 g		
<b>Salz/Salt/Sel/Sale</b>	3,7 g		

**(NL) Couscous met kip**

Ingrediënten: **couscous** 67% (gries van **harde tarwe**), kippenvlees 12%, kruidenmix (bevat **selderij**), grof gemalen doperwten, uien, Zonnebloemoliepoeder (bevat **melk**, E551), gemodificeerd zetmeel, zout, tomaten, paprika, chilipoeder, natuurlijk aroma. Gedroogd vleesgehalte: 24 g (komt overeen met ongeveer 84 g vers vlees). **Bereiding:** Vul de zak met kokend water tot 7,5 cm op de vullijn (400 ml), goed roeren, zak afsluiten en 5 min. laten wellen. **Allergenen:** **glutenhoudend, melk, selderij**

**(PL) Kuskus z kurczakiem**

Składniki: **kuskus** 67% (grysiak **pszenicy durum**), mięso z kurczaka 12%, mieszanka przypraw (zawiera **seler**), groch mielony, cebula, olej słonecznikowy w proszku (zawiera **mleko**, E551), skrobka modyfikowana, sól, pomidory, papryka, chili w proszku, aromat naturalny. Zawartość mięsa suszonego: 24 g (co odpowiada ok. 84 g świeżego mięsa). Przyrządzenie: Wlać zagotowaną wodę do wysokości 7,5 cm na skali (400 ml) bezpośrednio do torebki i dobrze wymieszać. Zamknąć torebkę i odstawić na 5 min. **Alergeny:** **zawiera gluten, mleko, seler**

**(HU) Kuszkus csirkehússal**

Összetevők: **kuszkus** 67% (durum **búzadara**), csirkehús 12%, fűszerkeverék (tartalmaz **zellert**), darált borsó, hagyma, vadas marhahússal és térszával (tartalmaz **tejet**, E551), módosított keményítő, só, paradicsom, paprika, őrölt chili, tej. Szárított hús tartalma: 24 g (kb. 84 g friss hús). **Ütmutatók:** Forrásban levő vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 7,5 cm-ig (400 ml), gondosan elkeverjük. A tasakat lezárjuk és 5 percig pihentetjük. **Allergének:** **tartalmaz glutént, Tej, zeller**

**(ES) Cuscús de pollo**

Ingredientes: **cuscús** 67% (sémola 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: 24 g (equivalente aproximadamente a 84 g de carne fresca). **Forma de preparar:** Verter en el sobre agua hirviendo hasta alcanzar 7,5 cm indicados (400 ml) y agitar bien. Cerrar el sobre y dejar reposar durante 5 minutos. **Alergénos:** **con gluten, leche, apio**

**(CZ) Kuskus s kuřátkem**

Prísady: **kuskus** 67% (krupice z tvrdé **pšenice**), kuřecí maso 12%, kořenící směs (obsahuje **celer**), hrách drcený, prášek ze slunečnicového oleje (obsahuje **mleko**, E551), modifikovaný škrob, sůl, rajčata, paprika, chili v prášku, přírodní aroma. Obsah sušeného masa: 24 g (odpovídá přibližně 84 g čerstvého masa). **Příprava:** Vraucí vodu nalijte do výšky 7,5 cm (400 ml) přímo do sáčku a pečlivě promíchejte. Sáček uzavřete a nechte 5 minut odstát. **Alergeny:** **lepek, mléko, celer**

**(RU) Кукуск с курицей**

Ингредиенты: кукуск 67% (**крупа** из твердых сортов пшеницы), мясо курицы 12%, приправа (содержит **сельдерей**), горох дробленый, лук, сухое подсолнечное масло (содержит **молоко**, E551), модифицированный крахмал, соль, помидоры, сладкий перец, молотый чили, натуральный ароматизатор. Содержание сушеного мяса: 24 г (примерно 84 г свежего мяса). Кипяток залить непосредственно в пакет до отметки 7,5 см (400 мл), тщательно размешать, пакет закрыть и дать постоять 10 мин. **Аллергены:** **глютен, молоко, сельдерей**

Gemiddelde voedingswaarde per 100 g droog product/Valor nutritivo medio por cada 100 g producto en polvo/ Srednia wartosc odzywcza na 100 g suchego produktu/ Průměrné nutriční hodnoty ve 100 g suché směsi/ á tlagos tórérték 100 g száraz termékre vonatkoztatva/ Средняя пищевая ценность на 100 г. сухого продукта:

kJ/kcal	1405 / 333	Nettovlugewicht/Peso neto de llenado/waga netto w opakowa-	200 g
<b>Vetten/Grasa/Тuszcz/Туку/Зsir / Жиры г</b>	4,1 g	niu/císat váha/ iötlösúly nettó/ чистый вес нетто	
- waarvan verzadigde vetzuren/de los cuales ácidos grasos saturados/z tego nasycone kwasy tłuszczowe /z toho nasýnené mastné kyseliny/ebból telített zsírsavak / из них насыщенные жирные кислоты	0,1 g		
<b>Koolhydraten/Hidrato de carbono/Weglowodany/Sacharidy/ Szénhidrátok / Углеводы г</b>	52,1 g	Toevoeged water/Agua a agregar/Ilosc wody/Mnozství pídáné vody/Viz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл	400 ml
- waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebból cukor / в т.ч. сахара	5,3 g	Total gewicht/Cantidad cocinada/Gotowa potrawa/Hmotnost hotového pokrmu/ Kész mennyiség / Масса готового продукта в г	600 g
<b>Vezels/Fibra/Bionnik pokarmowy/Vláknina/Ballasztanyagok/ Пищевые волокна</b>	0,8 g	Verpakt onder beschermde atmosfeer/Preparado en atmosfera protectora//V celu zapewnienia trwałości produkt zapakowany próżniowo/Baleno pod ochrannou atmosférou/A szállítás biztonsága érdekében védőgázcsomagolásban / Упакован в специальных условиях	
<b>Eiwitten/Proteína/Bialko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки г</b>	17,7 g		
<b>Zout/Sal/Sól/Sül/Só/Соль</b>	3,7 g		

### (DK) Couscous med kylling

Ingredienser: **couscous** 67% (hvedegryn), hønsekød 12%, krydderiblanding (indeholder **selleri**), ærter kværnet, løg, solsikkeolie pulver (indeholder **mælk**, E551), modificeret stivelse, salt, tomater, paprika, chili-pulver, aroma. Tørret kødindhold: 24 g [svare til ca. 84 g frisk kød].

**Tilberedelse:** Hæld kogende vand direkte i posen op til 7,5 cm på skalaen (400 ml), rør omhyggeligt rundt, luk posen og lad indholdet trække i 5 min.

**Allergene:** **gluten, mælk, selleri**

### (NO) Couscous med kylling

Ingredienser: **couscous** 67% (semulegryn av **hardhvete**), kyllingkjøtt 12%, krydderblanding (inneholder **selleri**), ertes knust, løk, solsikkeoljepulver (inneholder **melk**, E551), modificeret stivelse, salt, tomater, paprika, chilipulver, naturlig aroma. Tørket kjøttinnhold: 24 g (tilsvare ca. 84 g ferskt kjøtt).

**Tilberedning:** Hell kokende vann opp til 7,5 cm på skalaen (400 ml) rett ned i posen, rør godt, lukk posen og la trekke i 5 minutter. **Allergener:** inneholder **gluten, melk, selleri**

### (FI) Kuskus kananlihalla

Ainekset: **kuskusta** 67% (**durumvehnä**), kananlihaa 12%, makuainese koitus (sisältää **selleriä**), karkeajauhetta herne, sipuli, aurinkokukkaöljy jauhe (sisältää **maitoa**, E551), modifioitu tärkkelys, suola, tomaatti, paprika, chilijauhe, luontainen aromi. Kuivatun lihan pitoisuus: 24 g (vastaa noin 84 g tuoretta lihaa). **Valmistus:** Kaada kiehuvaan kuumaa vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 7,5 cm korkeuden asteikkossa (400 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti, sulje pussi ja anna hautaa 5 minuuttia. **Allergeeneja:** **gluteenipitoinen, maito, selleri**

### (SE) Couscous med kycklingkött

Ingredienser: **couscous** 67% (**durumvete**), kycklingkött 12 %, smakmedelblandning (inneholder **selleri**), grovt malda ärtor, lök, pulver av solrosolja (inneholder **mjölk**, E551), modifierad stärkelse, salt, tomat, paprika, chilipulver, naturlig arom. Torkat köttinnehåll: 24 g [motsvarar cirka 84 g färskt kött]. **Tillagning:** Häll kokande hett vatten direkt i påsen ända till en höjd på 7,5 cm på skalan (400 ml) och rör om påsens innehåll ordentligt. Stäng påsen och låt efterdra 5 minuter. **Allergenen:** innehåller **gluten, mjölk, selleri**

---

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 1405 / 333

Nettovægt/Nettotäytytpaino/netto fyllvikt/fyllnadsvikt netto 200 g

#### Fedstof/Rasva/Fett

4,1 g  
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tydyttyneitä rasvahappoja/ 0,1 g  
derav mættede fedtsyrer/därfav mättade fettsyror

Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/vannillegg/Vattentillsats 400 ml

#### Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat

52,1 g  
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav 5,3 g  
sockerarter

Færdig mængde/Valmis annos/færdig mængde/Færdiga kvantitet 600 g

Pakket i beskyttende atmosfære/Pakattu suojailmapiirissa/Pakket under skytsatmosfære/Förpackat i en skyddande atmosfär

Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/ Fiber 0,8 g

Protein/Valkuaista/protein/Äggvita 17,7 g

Salt/Suola 3,7 g

---