

**[DE] Quinoa, mexikanische Art**

Zutaten: Quinoa 15%, Quinoa rot 15%, Kidneybohnen, Würzmischung (enthält **Sellerie**), Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Mais, Lauch, **Sellerie**, Zuckerkumin. **Zubereitung:** Kochendes Wasser bis zu 7,5 cm auf der Skala (320 ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren, Beutel verschließen und 8 Min. ziehen lassen. **Allergene: Glutenhaltig, Sellerie**

**[FR] Quinoa à la mexicaine**

Ingédients: Quinoa 15%, quinoa rouge 15%, haricots rouges, mélange de condiments (contient du **céleri**), pommes de terre, tomates, poivrons, maïs, poireaux, **céleri**, sucre, cumin. **Préparation:** Verser de l'eau bouillante jusqu'au trait 7,5 cm de l'échelle (320 ml) directement dans le sachet, puis remuer délicatement, refermer le sachet et laisser infuser 8 minutes. **Allergènes: gluten, céleri**

**[EN] Quinoa - Mexican Style**

Ingredients: quinoa 15%, red quinoa 15%, kidney beans, seasoning (contains **celeriac**), potatoes, tomatoes, capsicum, sweet corn, leeks, **celeriac**, sugar, cumin. **Directions:** Pour boiling water directly into the bag up to 7.5 cm on the scale (320 ml), stir thoroughly. Close the bag and let it rest for 8 minutes. **Allergens: contains gluten, Celery**

**[IT] Quinoa alla messicana**

Ingredienti: quinoa 15%, quinoa rossa 15%, fagioli kidney rossi, mix di condimento (contiene **sedano**), patate, pomodori, peperoni, maïs, porro, **sedano**, zucchero, cumino romano. **Preparazione:** Versare acqua bollente nella busta fino a raggiungere gli 7,5 cm indicati (320 ml) e agitare bene. Richiudere la busta e lasciare riposare per 8 minuti. **Allergeni: contiene glutine, 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	1318 / 315	Nettofüllgewicht/net filling weight/Poids net/peso netto del ripieno	140 g
<b>Fett/Fat/Lipides/Grasso</b>		Wassergabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	320 ml
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	13,8 g	Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	460 g
	0,5 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>	51,3 g	Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/ Da consumare preferibilmente entro fine/ Mindest haltbar til/Vähimmäissäilyvyysaika/ Best för/Minsta hållbarhetstid/ Ten minste holdbaar tot/A consumir de preferencia antes de/ANależy spożyć przed upływem/Minimální trvanlivost/Minőségét megőrző /Минимальный срок годности	
- davon Zucker/of which sugar/dont sucres/di cui: zuckeri	19,5 g		
<b>Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires</b>	4,4 g		
<b>Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina</b>	13,1 g		
<b>Salz/Salt/Sel/Sale</b>	5,3 g		

**(NL) Quinoa volgens Mexicaanse recept**

Ingrediënten: quinoa 15%, rode quinoa 15%, kidneybonen, kruidenmix (bevat **selderij**), aardappelen, tomaten, paprika, mais, prei, **selderij**, suiker, komijn. **Bereiding:** Vul de zak met kokend water tot 7,5 cm op de vullijn (320 ml), goed roeren, zak afsluiten en 8 min. laten wellen. **Allergenen: glutenhoudend, selderij**

**(ES) Quinoa a la mexicana**

Ingredientes: quinoa 15%, quinoa roja 15%, alubias rojas, condimentos (contiene apio), patatas, tomates, pimiento, maíz, puerro, apio, azúcar, comino. **Instrucciones:** Verter en el sobre agua hirviendo hasta alcanzar 7,5 cm indicados (320 ml) y agitar bien. Cerrar el sobre y dejar reposar durante 8 minutos. **Allergénos: contiene gluten, apio**

**(PL) Komosa ryżowa (quinoa) po meksykańsku**

Składniki: quinoa 15%, czerwona quinoa 15%, czerwona fasola Kidney, mieszanka przypraw (zawiera **seler**), ziemniaki, pomidory, papryka, kukurydza, por, **seler**, cukier, kminek. **Sposób użycia:** Wlać zagotowaną wodę do wysokości 7,5 cm na skali (320 ml) bezpośrednio do torebki i dobrze wymieszać. Zamknąć torebkę i odstawić na 8 min. **Allergeny: geny: lepek, celer** zawiera gluten, seler

**(CZ) Quinoa po mexicku**

Prísady: quinoa 15%, červená quinoa 15%, kidney fazole, kořenící směs (obsahuje **celer**), brambory, rajčata, paprika, kukuřice, pórek, **celer**, cukr, kumin. **Příprava:** Vroucí vodu nalijte do výšky 7,5 cm (320 ml) přímo do sáčku a pečlivě promíchejte. Sáček uzavřete a nechte 8 minut odstát. **Alergeny: geny: lepek, celer**

**(HU) Quinoa – mexikói módon**

Összetevők: quinoa 15%, piros quinoa 15%, szárazbab, fűszerkeverék (tartalmaz **zellert**), burgonya, paradicsom, paprika, kukorica, póréhagyma, **zeller**, cukor, római kömény. **Útmutatások:** Forrásban levő vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 7,5 cm-ig (320 ml), gondosan elkeverjük. A tasakot lezárjuk és 8 percig pihentetjük. **Allergének: tartalmaz glutént, zellert**

**(RU) Киноа по-мексикански**

Ингредиенты: киноа красная 15%, фасоль красная, приправа (содержит **сельдерей**), картофель, помидоры, сладкий перец, кукуруза, лук-порей, **сельдерей**, сахар, кумин. **применения:** Кипяток залить непосредственно в пакет до отметки 7,5 см (320 мл), тщательно размешать, пакет закрыть и дать постоять 8 мин. **Аллергены: глютен, 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 tápérték 100 g szárász termékre vonatkozóan/ Средня пищевая ценность на 100 г. сухого продукта:

kJ/kcal	1318 / 315	Nettovulgewicht/Peso neto de llenado/waga netto w opakowaniu/čistá váha/ iörlösúly nettó/ чистый вес нетто	140 g
Vetten/Grasa/Тuszcz/Туку/Зsir / Жиры г	13,8 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	0,5 g		
Koolhydraten/Hidrato de carbono/Weglowodany/Sacharidy/ Szénhidrátok / Углеводы г	51,3 g	Toevoeged water/Agua a agregar/Ilosc wody/Množství přidané vody/Viz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл	320 ml
- waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebból cukor / в т.ч. Сахара	19,5 g	Total gewicht/Cantidad cocinada/Gotowa potrawa/Hmotnost hotového pokrmu/ Kész mennyiség / Масса готового продукта в г	460 g
Vezels/Fibra/Bionnik pokarmowy/Vláknina/Ballasztanyagok/ Пищевые волокна	4,4 g	Verpakt onder beschermde atmosfeer/Preparado en atmosfera protectora/W celu zapewnienia trwałości produkt zapakowany próżniowo/Baleno pod ochrannou atmosférou/A szállítás biztonsága érdekében védőgázás csomagolásban / Упакован в специальных условиях	
Eiwitten/Proteína/Bialko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки г	13,1 g		
Zout/Sal/Sól/Sül/Só/Соль	5,3 g		

### (DK) Mexicaanse quinoa

Ingredienser: quinoa 15%, quinoa rød 15%, kidneybønner, krydderiblanding (indeholder **selleri**), kartofler, tomater, paprika, majs, porrer, **selleri**, sukker, spidskommen. **Tilberedelse:** Helt kokende vann opp til 7,5 cm på skalaen (320 ml) rett ned i posen, rør godt, lukk posen og la trekke i 8 minutter. **Allergener:** **gluten, selleri**

### (NO) Meksikansk quinoa

Ingredienser: quinoa 15%, quinoa rød 15%, kidneybønner, krydderiblanding (inneholder **selleri**), poteter, tomater, paprika, mais, purreløk, **selleri**, sukker, spisskum. **Tilberedning:** Helt kokende vann opp til 7,5 cm på skalaen (320 ml) rett ned i posen, rør godt, lukk posen og la trekke i 8 minutter. **Allergener:** inneholder **gluten, selleri**

### (FI) Kvinoaa meksikolaisittain

Ainekset: kvinoaa 15%, punaista kvinoaa 15%, kidneypapuja, makuainesekeitus (sisältää **selleriä**), peruna, tomaatti, paprika, maissi, purjo, **selleri**, sokeri, kumina. **Valmistus:** Kaada kiehuvan kuumaa vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 7,5 cm korkeuden asteikossa (320 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti, sulje pussi ja anna hautua 8 minuuttia. **Allergeenit:** **gluteenipitoinen, selleri**

### (SE) Quinoa - Mexican Style

Ingredienser: quinoa 15 %, rød quinoa 15 %, kidneybönor, smakmedelblandning (inneholder **selleri**), potatis, tomat, paprika, majs, purjolök, **selleri**, socker, kummin. **Tillagning:** Häll kokande helt vatten direkt i påsen ända till en höjd på 7,5 cm på skalan (320 ml) och rör om påsens innehåll ordentligt. Stäng påsen och låt efterdra 8 minuter. **Allergener:** innehåller **gluten, selleri**

---

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

kJ/kcal	1318 / 315	Nettovægt/Nettoäytytpaino/netto fyllvikt/fyllnadsvikt netto	140 g
<b>Fedstof/Rasvaa/Fett</b>	13,8 g	Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/vannillegg/Vatentillsats	320 ml
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/derav mättade fettsyrer/därav mättade fettsyror	0,5 g	Færdig mængde/Valmis annos/ferdig mengde/Färdiga kvantitet	460 g
<b>Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat</b>	51,3 g	Pakket i beskyttende atmosfære/Pakattu suojailemapiirissa/Pakket under skyttsatmosphäre/Förpackat i en skyddande atmosfär	
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav sockerarter	19,5 g		
<b>Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/ Fiber</b>	4,4 g		
<b>Protein/Valkuaista/protein/Äggvita</b>	13,1 g		
<b>Salt/Suola</b>	5,3 g		

---