



**5 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

PL Kuskus z warzywami

CS Marocký kuskus se zeleninou

RO Cușcuș cu legume

HU Zöldséges kuskusz

UK Кускус з овочами

DA Cous-Cous med grøntsager

FI Kuskus vihanneksilla

NO Couscous med grønnsaker

SV Couscous med grönsaker

PT Cuscuz com legumes

SI Kuskus z zelenjavo

Art.-Code:	30411002	HS-Code:	19024090
EAN Code:	4015753411023	CoO:	DE
e	160g		

(DE) Couscous mit Gemüse

Zutaten: Couscous 58 % (**Hartweizengrieß**), Gemüsemischung in veränderlichen Gewichtsanteilen 16,5 % (Erbsen, Paprika, **Sellerie**, Zwiebeln, Karotten, Tomaten) Fettpulver (Sonnenblumenöl, Glukosesirup, **Milchprotein**), Gemüsebrühe (Speisesalz, Stärke, Zucker, Gewürze (enthält **Sellerie**), Rapsöl, Fructose), Maltodextrin, Champignon, modifizierte Stärke, Salz, natürliches Aroma, Petersilie, Antioxidationsmittel: Extrakt aus Rosmarin. Kann Spuren von **Soja**, **Senf**, **Ei** und **Schalenfrüchten** enthalten. **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.

(EN) Vegetable couscous

Ingredients: Couscous 58 % (**durum wheat semolina**), vegetable mix in variable proportions by weight 16,5 % (peas, peppers, **celery**, onions, carrots, tomatoes) fat powder (sunflower oil, glucose syrup, **milk protein**), vegetable stock (table salt, starch, sugar, spices (contains **celery**), rapeseed oil, fructose), maltodextrin, mushroom, modified starch, salt, natural flavor, parsley, antioxidant: Rosemary extract. May contain traces of **soy**, **mustard**, **egg** and **nuts**. **Preparation:** Pour boiling water up to 7 cm on the scale (300 ml) directly into the bag, stir carefully, close the bag and leave to infuse for 5 minutes.

(FR) Couscous végétarien

Ingédients: Couscous 58 % (**semoule de blé dur**), mélange de légumes en proportions variables 16,5 % (petits pois, poivrons, **céleri**, oignons, carottes, tomates), poudre grasse (huile de tournesol, sirop de glucose, **protéine de lait**), bouillon de légumes (sel, amidon, sucre, épices (contient du **céleri**), huile de colza, fructose), maltodextrine, champignons, amidon modifié, sel, arôme naturel, persil, antioxydant: extrait de romarin. Peut contenir des traces de **soja**, **moutarde**, **œuf** et **fruits à coque**. **Préparation:** Verser 300 ml d'eau bouillante jusqu'à 7 cm sur l'échelle directement dans le sachet, bien remuer, refermer le sachet et laisser reposer 5 minutes.

(IT) Cuscus alle verdure

Ingredienti: Couscous 58 % (**semola di grano duro**), mix di verdure in proporzioni variabili 16,5 % (piselli, peperoni, **sedano**, cipolle, carote, pomodori), polvere grassa (olio di girasole, sciroppo di glucosio, **proteine del latte**), brodo vegetale (sale, amido, zucchero, spezie (contiene **sedano**), olio di colza, fruttosio), maltodestrina, funghi champignon, amido modificato, sale, aroma naturale, prezzemolo, antiossidante: estratto di rosmarino. Può contenere tracce di **soia**, **senape**, **uova** e **frutta a guscio**. **Preparazione:** Versare 300 ml di acqua bollente fino a 7 cm sulla scala direttamente nella busta, mescolare bene, chiudere la busta e lasciare riposare per 5 minuti.

(NL) Couscous met groenten

Ingrediënten: Couscous 58 % (**gries van harde tarwe**), groentemix in variabele gewichtsverhoudingen 16,5 % (erwten, paprika, **selderij**, uien, wortelen, tomaten), vetpoeder (zonnebloemolie, glucosestroop, **melkeiwit**), groentebouillon (zout, zetmeel, suiker, kruiden (bevat **selderij**), koolzaadolie, fructose), maltodextrine, champignons, gemodificeerd zetmeel, zout, natuurlijk aroma, peterselie, antioxidant: rozemarijnextract. Kan sporen bevatten van **soja**, **mosterd**, **ei** en **noten**. **Bereiding:** Giet 300 ml kokend water tot 7 cm op de schaal direct in de zak, roer goed, sluit de zak en laat 5 minuten staan.

(ES) Cuscús con hortalizas

Ingredientes: Cuscús 58 % (**sémola de trigo duro**), mezcla de verduras en proporciones variables 16,5 % (guisantes, pimientos, **apio**, cebollas, zanahorias, tomates), polvo graso (aceite de girasol, jarabe de glucosa, **proteína de leche**), caldo de verduras (sal, almidón, azúcar, especias (contiene **apio**), aceite de colza, fructosa), maltodextrina, champiñones, almidón modificado, sal, aroma natural, perejil, antioxidante: extracto de romero. Puede contener trazas de **soja**, **mostaza**, **huevo** y **frutos secos**. **Preparación:** Verter 300 ml de agua hirviendo hasta los 7 cm de la escala directamente en la bolsa, remover bien, cerrar la bolsa y dejar reposar durante 5 minutos.



TECHNICAL DATA

(PL) Kuskus z warzywami

Składniki: Kuskus 58 % (**semolina z pszenicy twardej**), mieszanka warzyw w zmiennych proporcjach 16,5 % (groszek, papryka, **seler**, cebula, marchew, pomidory), proszek tłuszczowy (olej słonecznikowy, syrop glukozowy, **białko mleka**), bulion warzywny (sól, skrobia, cukier, przyprawy (zawiera **seler**), olej rzepakowy, fruktoza), maltodekstrin, pieczarki, skrobia modyfikowana, sól, naturalny aromat, pietruszka, przeciwutleniacz: ekstrakt z rozmarynu. Może zawierać śladowe ilości **soi, gorczycy, jajek i orzechów**.

Przygotowanie: Wlać 300 ml wrzącej wody do poziomu 7 cm w skali, wymieszać, zamknąć torebkę i odstawić na 5 minut.

(CS) Marocký kuskus se zeleninou

Složení: Kuskus 58 % (**krupice z tvrdé pšenice**), směs zeleniny v proměnlivých poměrech 16,5 % (hrášek, paprika, **celer**, cibule, mrkev, rajčata), tukový prášek (slunečnicový olej, glukózový sirup, mléčné bílkoviny), zeleninový vývar (sůl, škrob, cukr, koření (obsahuje **celer**), řepkový olej, fruktóza), maltodextrin, žampiony, modifikovaný škrob, sůl, přírodní aroma, petržel, antioxidant: extrakt z rozmarýnu. Může obsahovat stopy **soji, hořčice, vaječ a skořápkových plodů**. **Příprava:** Nalijte 300 ml vroucí vody po značku 7 cm přímo do sáčku, dobře promíchejte. Sáček uzavřete a nechte 5 minut odstát.

(RO) Cușcuș cu legume

Ingrediente: Cușcuș 58 % (**grîș din grâu dur**), amestec de legume în proporții variabile de 16,5 % (mazăre, ardei, **țelină**, ceapă, morcovi, roșii), grăsimi pudră (ulei de floarea-soarelui, sirup de glucoză, **proteine din lapte**), supă de legume (sare, amidon, zahăr, condimente (conțin **țelină**), ulei de rapiță, fructoză), maltodextrină, ciuperci, amidon modificat, sare, aromă naturală, pătrunjel, antioxidant: extract de rozmarin. Poate conține urme de **soia, muștar, ouă și fructe cu coajă lemnoasă**. **Preparare:** Turnați apă clocotită până la marcajul de 7 cm de pe gradajie (300 ml) direct în pachet, amestecați cu grijă, închideți pachetul și lăsați să se infuzeze timp de 5 minute.

(HU) Zöldséges kuskusz

Összetevők: Kuskusz 58 % (**durumbúza dara**), zöldségkeverék változó arányban 16,5 % (borsó, paprika, **zeller**, hagyma, sárgarépa, paradicsom), zsíros por (napraforgóolaj, glükózsirup, tejfehérje), zöldséglevés (só, keményítő, cukor, fűszerek (**zellert** tartalmaz), repcelaj, fruktóz), maltodextrin, gomba, módosított keményítő, só, természetes aroma, petrezselyem, antioxidáns: rozmaringkivonat. **Szóját, mustárt, tojást és dióféléket** nyomokban tartalmazhat. **Elkészítés:** Öntsön 300 ml forró vizet a tasakba a 7 cm-es jelzésig, keverje össze alaposan. Zárja le a tasakot, és hagyja állni 5 percig.

(UK) Кускус із овочами

Інгредієнти: Кускус 58 % (**тверда пшениця**), суміш овочів у змінних пропорціях 16,5 % (горох, перець, **селера**, цибуля, морква, томати), жирова суміш (соняшникова олія, глюкозний сироп, **молочний білок**), овочевий бульйон (сіль, крохмаль, цукор, спеції (містить **селеру**), ріпакова олія, фруктоза), мальтодекстрин, гриби, модифікований крохмаль, сіль, натуральний ароматизатор, петрушка, антиоксидант: екстракт розмарину. Може містити сліди **сої, гірчиці, яєць та горіхів**. **Приготування:** Додайте 300 мл кип'яченої води до позначки 7 см у пакет, ретельно перемішайте. Закрийте пакет і дайте настоятися 5 хвилин.

(DA) Cous-Cous med grøntsager

Ingredienser: Couscous 58 % (**durumhvete**), grøntsagsblanding i varierende mængder 16,5 % (ærter, peberfrugt, **selleri**, løg, gulerødder, tomater), fedtpulver (solsikkeolie, glukosesirup, **mælkeprotein**), grøntsagsbouillon (salt, stivelse, sukker, krydderier (**selleri**), rapsolie, fruktose), maltodextrin, champignon, modificeret stivelse, salt, naturlig aroma, persille, antioxidant: ekstrakt af rosmarin. Kan indeholde spor af **soja, sennep, æg og nødder**. **Tilberedning:** Hæld 300 ml kogende vand op til 7 cm på skalaen i posen, rør grundigt rundt. Luk posen, og lad den trække i 5 minutter.

(FI) Kuskus vihanneksilla

Ainekset: Couscous 58 % (**durumvehnä**), vihannekseskoitus vaihtelevin osuuksin 16,5 % (herneet, paprika, **selleri**, sipuli, porkkana, tomaatti), rasvajaue (auringonkukkaöljy, glukosisiirappi, **maidon proteiini**), kasvisliemi (suola, tärkkelys, sokeri, mausteet (**selleri**), rypsiöljy, fruktoosi), maltodekstriini, sienet, muunneltu tärkkelys, suola, luonnollinen aromi, persilja, antioksidantti: rosmariiniuute. Saattaa sisältää jäämiä **soijasta, sinapista, munasta ja pähkinöistä**. **Valmistus:** Kaada 300 ml kiehuvaa vettä pussin 7 cm merkkiin asti, sekoita huolellisesti. Sulje pussi ja anna hautua 5 minuuttia.

(NO) Couscous med grønnsaker

Ingredienser: Couscous 58 % (**durumhvete**), grønnsaksblanding i varierende mengder 16,5 % (erter, paprika, **selleri**, løk, gulrøtter, tomater), fettpulver (solsikkeolje, glukosesirup, **melkeprotein**), grønnsaksbuljong (salt, stivelse, sukker, krydder (**selleri**), rapsolje, fruktose), maltodextrin, sopp, modificert stivelse, salt, naturlig aroma, persille, antioksidant: rosmarinekstrakt. Kan inneholde spor av **soya, sennep, egg og nøtter**. **Tilberedning:** Hell 300 ml kokende vann opp til 7 cm på skalaen i posen, rør godt rundt. Lukk posen, og la stå i 5 minutter.

(SV) Couscous med grönsaker

Ingredienser: Couscous 58 % (**durumvetemjöl**), grönsaksblanding i varierande proportioner 16,5 % (ärtor, paprika, **selleri**, lök, morötter, tomater), fetttrikt pulver (solsolja, glukossirap, **mjölprotein**), grönsaksbuljong (salt, stivelse, sukker, krydder (**selleri**), rapsolja, fruktos), maltodextrin, champinjoner, modifierad stärkelse, salt, naturlig arom, persilja, antioxidant: rosmarinextrakt. Kan innehålla spår av **soja, senap, ägg och nötter**. **Tillagning:** Häll 300 ml kokande vatten upp till 7 cm på skalan i påsen, rör om noggrant. Förslut påsen och låt stå i 5 minuter.

(PT) Cuscuz com legumes

Ingredientes: Couscous 58 % (**sêmola de trigo duro**), mistura de legumes em proporções variáveis 16,5 % (ervilhas, pimentão, **aipo**, cebolas, cenouras, tomates), pó de gordura (óleo de girassol, xarope de glicose, **proteína do leite**), caldo de legumes (sal, amido, açúcar, especiarias (**aipo**), óleo de colza, frutose), maltodextrina, cogumelos, amido modificado, sal, aroma natural, salsa, antioxidante: extrato de alecrim. Pode conter vestígios de **soja, mostarda, ovo e frutos de casca rija**. **Preparação:** Adicione 300 ml de água a ferver até à marca de 7 cm no saco, mexa bem. Feche o saco e deixe repousar durante 5 minutos.

(SI) Kuskus z zelenjavo

Sestavine: Kuskus 58 % (**durum pšenični zdrob**), mešanica zelenjave v spremenljivih razmerjih 16,5 % (grah, paprika, **zelena**, čebula, korenje, paradižnik), maščobni prah (sončnično olje, glukozni sirup, **mléčne beljakovine**), zelenjavna juha (sol, škrob, sladkor, začimbe (**zelena**), repično olje, fruktoza), maltodextrin, šampinjoni, modifikiran škrob, sol, naravna aroma, peteršilj, antioksidant: ekstrakt rožmarina. Lahko vsebuje sledi **soje, gorčice, jajc in oreškov**. **Priprava:** Nalijte 300 ml vrele vode do oznake 7 cm neposredno v vrečko, dobro premešajte. Zaprite vrečko in pustite stati 5 minut.

**5 YEARS
SHELF LIFE**

TREK'N EAT

Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/ Peso netto di riempimento/ Netto vulgewicht/ Peso neto de llenado/ Masa wypełnienia netto/ Čistá hmotnost náplně/ Greutatea netă de umplere/ Nettó töltőtömeg/ вара нетто наповнення/ Netto fyldningsvægt/ Nettotäydyttöpaino/ Netto fyllvækt/ Nettofyllnadsvikt/ Peso líquido de enchimento/ Neto teža polnjenja

160g

Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/ Aggiunta di acqua/ Toevoeging van water/ Adición de agua/ Dodatek wody/ Pridavek vody/ Adaos de apă/ Víz hozzáadása/ Додавання води/ Tilsætning af vand/ Veden lisäminen/ Tilsetning av vann/ Tillsats av vatten/ Adição de água/ Dodajanje vode

300ml

Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/ Quantità finita/ Afgewerkte hoeveelheid/ Cantidad acabada/ Zakończona ilość/ Hotové množství/ Cantitate finită/ Kész mennyiség/ Готова кількість/ Færdig mængde/ Valmis määrä/ Ferdig mængde/ Færdig kvantitet/ Quantidade acabada/ Končna količina

460g

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt/Average nutritional values per 100 g dried product/Valeur nutritive moyenne pour 100 g de produit sec/ Valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto secco/ Gemiddelde voedingswaarden per 100 g droog product/ Valores nutricionales medios por 100 g de producto seco/ Średnie wartości odżywcze na 100 g suchego produktu/ Průměrné výživové hodnoty na 100 g suchého produktu/ Valori nutriționale medii per 100 g produs uscat/ Átlagos tápértékek 100 g száraz termékre vetítve/ Середня поживна цінність на 100 г сухого продукту/ Gennemsnitlige næringsværdier pr. 100 g tørt produkt/ Keskimääräiset ravintoarvot 100 g kuivaa tuotetta kohti/ Gjennomsnittlig næringsverdi per 100 g tørt produkt/ Genomsnittliga näringsvärden per 100 g torr produkt/ Valores nutricionais médios por 100 g de produto seco/ Povprečne hranilne vrednosti na 100 g suhega izdelka

**Brennwert/ Energy/ Énergétique/ Energia/ Energie/ Energía/ Energia/ Energie/ Energie/ Energi-
a/ енергія/ Energi/ Energia/ Energi/ Energi/ Energia/ Energija**

1474kJ/350 kcal

**Fett/Fat/Lipides/Grasso/ Vet/ Grasa/ Tłuszcz/ Tuk/ Gräsime/ Fat/ Жир./ Fedt/ Fat/ Fett/
Fett/ Gordura/ Maščoba**

7,8g

- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/dont acides gras/di cui acidi grassi saturati/ waarvan verzadigde vetzuren/ de los cuales ácidos grasos saturados/ w tym nasycone kwasy tłuszczowe/ z toho nasycené mastné kyseliny/ din care acizi grași saturați/ ebből telített zsírsavak / з них насичених жирних кислот / heraf mættede fedtsyrer/ joista tyydyttyneitä rasvahappoja/ hvorav mettede fettsyrer/ varav mättade fettsyror/ dos quais ácidos gordos saturados/ od tega nasičene maščobne kisline

0,6g

Kohlenhydrate/Carbohydrates/ Glucides/ Carboidrati/ Koolhydraten/Carbohidratos/ Węglowodany/ Sacharidy/ Carbohidrați/ Szénhidrátok/ Вуглеводи/ Kulhydrater/ Hiilihydraatit/ Karbohydrater/ Kolhydrater/ Hidratos de carbono/ Ogljikovi hidrati

53,5g

- davon Zucker/of which sugar/dont sucs/ lo zucchero/ daarvan suiker/ del mismo azúcar/ jego cukier/ z toho cukr/ zahăr din acestă/ ebből cukor/ з нього цукру/ heraf sukker/ siitä sokeri/ derav sukker/ därav socker/ do mesmo açúcar/ od tega sladkor

7,2g

Ballaststoffe/Fibre/ Fibres alimentaires/ Fibra alimentare/ Voedingsvezels/ Fibra alimentaria/ Błonnik pokarmowy/ Vlákna/ Fibre dietetice/ Élelmi rostok/ Харчові волокна/ Kostfibre/ Ravintokuitu/ Kostfiber/ Kostfiber/ Fibra alimentar/ Prehranska vlaknina

9,8g

Eiweiss/Protein/Protéines/ Proteine/ Eiwit/ Proteína/ Białko/ Protein/ Proteine/ Protein/ Białko/ Protein/ Proteini/ Protein/ Proteína/ Proteini

9,7g

Salz/Salt/Sel/Sale/ Zout/Sal/ Sól/ Sül/ Sare/ Só/ Сіль/ Salt/ Suola/ Salt/ Sal/ Sol

4,5g

Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/ Da konsumarsi preferibilmente entro la fine di/ Best voor einde van / Mejor antes de finales de/ Najlepiej przed końcem/ Nejlépe do konce/ Cel mai bine înainte de sfârșitul lui/ Legjobb a következő hónap vége előtt / Краще до кінця / Bedst inden udgangen af/ Parasta ennen/ Best før utgangen av/ Bäst före slutet av/ Melhor antes do final de/ Najbolje pred koncem

5 Jahre/years/ans/ anni / jaren/ años/ lata/ let/ ani/ évek/ років / år/ vuotta / år/ år/ anos/ let

Manufacturing facility:

Katadyn Deutschland GmbH | Hessening 23 | 64546 Mörfelden-Walldorf | Germany

Tel: +49 61 05 45 67 89 | Fax: +49 61 05 4 58 77 | sales@katadyn.de | www.katadyngroup.com