

## EMERGENCY FOOD

## Couscous mit Gemüse / Vegetable couscous

<b>Produkt / Product</b>	Couscous mit Gemüse Vegetable couscous
<b>Packung ergibt / Package provides</b>	5 Portionen à 400 g 5 portions à 400 g
<b>Füllgewicht / Net weight</b>	700g
<b>Wassergabe / Added water</b>	1300ml
<b>Fertige Menge / Ready quantity</b>	2000g
<b>Artikelnummer / Item number</b>	612101.01
<b>EAN-Code / EAN-Code</b>	4015753612116

<b>Zutaten / Ingredients</b>	58% Couscous ( <b>Hartweizengrieß</b> ), 15% Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Broccoli, Erbsen, Karotten, Lauch, Mais, Zwiebeln), Palmfett, Glucosesirup, Maltodextrin, modifizierte Stärke, Würze, Speisesalz, Hefeextrakt, Gewürze, natürliches Aroma, Trennmittel: Tricalciumphosphat; Fruchtzucker
	58% Couscous ( <b>durum wheat semolina</b> ), 15% vegetables in varying quantities (broccoli, peas, carrots, leek, sweet corn, onions), palm oil, glucose syrup, maltodextrin, modified starch, condiment, table salt, yeast extract, spices, natural flavouring; anti-caking agent: tricalcium phosphate; fructose

<b>Allergene / Allergens</b>	Glutenhaltig contains gluten
------------------------------	---------------------------------

<b>Zubereitung / Directions</b>	Inhalt in 1300 ml kochendes Wasser einrühren und ca. 5 Min. ziehen lassen.  Stir contents into 1300 ml of boiling water and simmer for approx. 5 min.
---------------------------------	---

**Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt / Average nutritional values per 100 g dried product**

<b>Brennwert / kJ/kcal</b>	1602/380
<b>Fett / Fat</b>	9,6 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren / of which saturated fatty acids</b>	5,5 g
<b>Kohlenhydrate / Carbohydrates</b>	59,0 g
<b>davon Zucker / of which sugar</b>	7,4 g
<b>Ballaststoffe / Fibre</b>	7,6 g
<b>Eiweiss / Protein</b>	11,0 g
<b>Salz / Salt</b>	3,0 g