

[DE] Chana Masala Indischer Kichererbsen-Reistopf

Zutaten: Langkornreis 52%, Kichererbsen 22%, Zucker, Zwiebeln, Apfelstücke, Paprika, Maltodextrin, Würzmischung (enthält **Sellerie**), Curry (enthält **Senf**), Salz, Paprikapulver, Chilipulver, Rosmarinextrakt. **Zubereitung:** Kochendes Wasser bis zu 7,5 cm auf der Skala (360 ml) direkt in den Beutel gießen, sorgfältig umrühren, Beutel verschließen und 10 Min. ziehen lassen. **Allergene: Sellerie, Senf**

[FR] Chana Masala (Curry de pois chiches au riz)

Ingrédients: Riz long 52%, pois chiches 22%, sucre, oignons, morceaux de pommes, piment, maltodextrine, mélange de condiments (contient du **céleri**), curry (contient de la **moutarde**), sel, chili, extrait de romarin. **Préparation:** Verser de l'eau bouillante jusqu'au trait 7,5 cm de l'échelle (360 ml) directement dans le sachet, puis remuer délicatement, refermer le sachet et laisser infuser 10 minutes. **Allergènes: céleri, moutarde**

[EN] Chana Masala (Chickpea Curry with Rice)

Ingredients: long grain rice 52%, chickpeas 22%, sugar, onions, apple pieces, capsicum, maltodextrin, seasoning (contains **celeriac**), curry (contains **mustard**), salt, paprika powder, chilli powder, rosemary extract. **Directions:** Pour boiling water directly into the bag up to 7.5 cm on the scale (360 ml), stir thoroughly. Close the bag and let it rest for 10 minutes. **Allergens: Celery, mustard**

[IT] Chana Masala

Ingredienti: riso a grani lunghi 52%, ceci 22%, zucchero, cipolle, pezzetti di melo, peperoni, maltodestrina, mix di condimento (contiene **sedano**), curry (contiene **senape**), sale, paprika in polvere, peperoncino in polvere, estratto di rosmarino. **Preparazione:** Versare acqua bollente nella busta fino a raggiungere gli 7,5 cm indicati (360 ml) e agitare bene. Richiudere la busta e lasciare riposare per 10 minuti. **Allergeni: sedano, senape**

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	1438 / 344	Nettofüllgewicht/net filling weight/Poids net/peso netto del ripieno	180 g
Fett/Fat/Lipides/Grasso		Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua	360 ml
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi	2,1 g 0,2 g	Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata	540 g
Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati		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	68,6 g 13,0 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/A Należy spożyć przed upływem/Minimální trvanlivost/Minőségét megőrző /Минимальный срок годности	
Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires	2,5 g		
Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina	9,4 g		
Salz/Salt/Sel/Sale	1,7 g		

(NL) Chana Masala

Ingrediënten: langkorrelrijst 52%, kikkererwten 22%, suiker, uien, appelstukjes, paprika, maltodextrine, kruidenmix (bevat **selderij**), curry (bevat **mosterd**), zout, paprikapoeder, chilipoeder, rozemarijnextract. **Bereiding:** Vul de zak met kokend water tot 7,5 cm op de vullijn (360 ml), goed roeren, zak afsluiten en 10 min. laten wellen. **Allergenen: selderij, mosterd**

(ES) Chana Masala

Ingredientes: arroz de grano largo 52%, garbanzos 22%, azúcar, cebolla, trocitos de manzana, pimienta, maltodextrina, condimentos (contiene **apio**), curry (contiene **mostaza**), sal, pimentón, guindilla en polvo, extracto de romero. **Instrucciones:** Verter en el sobre agua hirviendo hasta alcanzar 7,5 cm indicados (360 ml) y agitar bien. Cerrar el sobre y dejar reposar durante 10 minutos. **Allergénos: apio, mostaza**

(PL) Chana Masala Indyjska potrawa ryzowa z grochem wloskim

Składniki: ryż długoziarnisty 52%, ciemny cukier, cebula, kawałki jabłek, papryka, maltodekstryna, mieszanka przypraw (zawiera **prika**, maltodextrin, koření směs (obsahuje **celer**), kari (obsahuje **hořčici**), **seler**), curry (zawiera **musztardę**), sól, papryka w proszku, chili w proszku, ekstrakt z rozmarynu. **Sposób użycia:** Wlać zagotowaną wodę do wodu nalijcie do wysokości 7,5 cm (360 ml) bezpośrednio do torebki i dobrze chejje. Sączek uzavřete a nechte 10 minut odstát. **Alergeny: celer, hořčice, gorczyca**

(CZ) Chana Masala

Prísady: dlouhozrná rýže 52%, cizma 22%, cukr, cibule, kousky jablka, paprika, maltodextrin, koření směs (obsahuje **celer**), kari (obsahuje **hořčici**), sůl, paprikový prášek, chili v prášku, výtažek z rozmarýnu. **Příprava:** Vroucí vodu nalijte do výšky 7,5 cm (360 ml) přímo do sáčku a pečlivě promíchejte. Sáček uzavřete a nechte 10 minut odstát. **Alergeny: celer, hořčice**

(HU) Chana Masala

Összetevők: hosszú szemű rizs 52%, csicsereborsó 22%, cukor, hagyma, almadarabok, paprika, maltodextrin, fűszerkeverék (tartalmaz **zellert**), curry (tartalmaz **mustárt**), só, fűszerpaprika, őrlött chili, rozmaring kivonat. **Utmutatások:** Forrásban levő vizet öntünk közvetlenül a tasakba a skálán 7,5 cm-ig (360 ml), gondosan elkeverjük. A tasakot lezárjuk és 10 percig pihentetjük. **Allergének: zellert, mustárt**

(RU) Чана Масала Индийское блюдо с рисом и нутом

Ингредиенты: рис длиннозерный, нут 22%, сахар, лук, кусочки яблок, сладкий перец, мальтодекстрин, приправа (содержит **сельдерей**), карри (содержит **горчицу**), соль, паприка, молотый чили, экстракт розмарина. **применения:** Кипяток залить непосредственно в пакет до отметки 7,5 см (360 мл), тщательно размешать, пакет закрыть и дать постоять 10 мин. **Аллергены: сельдерей, горчица**

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 száraz termékre vonatkoztatva/ Средняя пищевая ценность на 100 г. сухого продукта:

kJ/kcal	1438 / 344	Nettovulgewicht/Peso neto de llenado/waga netto w opakowa- niu/cistá váha/ töltésülj nettó/ чистый вес нетто	180 g
Vetten/Grasa/Тuszcz/Туку/Зsir / Жиры г	2,1 g		
- 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	0,2 g		
Koolhydraten/Hidrato de carbono/Weglowodany/Sacharidy/ Szénhidrátok / Углеводы г	68,6 g	Toevoeged water/Agua a agregar/Ilosc wody/Mnozství přidané vody/Viz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл	360 ml
- waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ ebból cukor / в т.ч. Сахара	13,0 g	Total gewicht/Cantidad cocinada/Gotowa potrawa/Hmotnost hotového pokrmu/ Kész mennyiség / Масса готового продукта в г	540 g
Vezels/Fibra/Bionnik pokarmowy/Vláknina/Ballasztanyagok/ Пищевые волокна	2,5 g	Verpakt onder beschermde atmosfeer/Preparado en atmosfera protectora/VV celu zapewnienia trwalosci produkt zapakowany próżniowo/Baleno pod ochranou atmosférou/A szállítás biztonsága érdekében védőgázos csomagolásban / Упакован в специальных условиях	
Eiwitten/Proteína/Bialko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки г	9,4 g		
Zout/Sal/Sól/Sül/Só/Соль	1,7 g		

(DK) Chana Masala Indisk kikærte-risgryde

Ingredienser: langkornris 52%, kikærter 22%, sukker, løg, æblestykker, paprika, maltodextrin, krydderiblanding (indeholder **selleri**), karry (indeholder **sennep**), salt, paprikapulver, chilipulver, rosmarinekstrakt. **Tilberedelse:** Hæld kogende vand direkte i posen op til 7,5 cm på skalaen (360 ml), rør omhyggeligt rundt, luk posen og lad indholdet trække i 10 min. **Allergener: selleri, sennep**

(NO) Chana Masala indisk gryterett med kikerter og ris

Ingredienser: langkornet ris 52%, kikerter 22%, sukker, løk, eplebiter, paprika, maltodextrin, krydderiblanding (inneholder **selleri**), karri (inneholder **sennep**), salt, paprikapulver, chilipulver, rosmarinekstrakt. **Tilberedning:** Hæld kokende vann opp til 7,5 cm på skalaen (360 ml) rett ned i posen, rør godt, lukk posen og la trekke i 10 minutter. **Allergener: selleri, sennep**

(FI) Chana Masal - intialainen hereriisipata

Ainekset: pitkäjyväriisiä 52%, kikerneitä 22%, sokeri, sipuli, omenanpaloja, paprika, maltodekstriini, makuainesekoitus (sisältää **selleriä**), curry (sisältää **sinappia**), suola, paprikajauhe, chilijauhe, rosmariiniuute. **Valmistus:** Kaada kiehuvan kuumaa vettä suoraan pussiin kunnes vesi saavuttaa 7,5 cm korkeuden asteikossa (360 ml). Sekoita pussin sisältö huolellisesti, sulje pussi ja anna hautua 10 minuuttia. **Allergeni: selleri, sinappi**

(SE) Chana Masala (kikärtsgryta)

Ingredienser: långkornigt ris 52%, kikärter 22%, socker, lök, äppelbitar, paprika, maltodextrin, smakmedelblandning (innehåller **selleri**), curry (innehåller **senap**), salt, paprikapulver, chilipulver, rosmarinextrakt. **Tillagning:** Häll kokande hett vatten direkt i påsen ända till en höjd på 7,5 cm på skalan (360 ml) och rör om påsens innehåll ordentligt. Stäng påsen och låt efterdra 10 minuter. **Allergener: selleri, senap**

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 1438 / 344

Fedtstof/Rasvaa/Fett

2,1 g
- deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ 0,2 g
derav mättade fettsyrer/därav mättade fettsyror

Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat

68,6 g
- heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav 13,0 g
sockerarter

Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/ Fiber

2,5 g

Protein/Valkuaista/protein/Äggvita

9,4 g

Salt/Suola

1,7 g

Nettovægt/Nettoäytytpaino/netto fyllvikt/fyllnadsvikt netto 180 g

Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/vannillegg/Vattentillsats 360 ml

Færdig mængde/Valmis annos/ferdig mengde/Färdiga kvantitet 540 g

Pakket i beskyttende atmosfære/Pakattu suojailemapiirissa/Pakket under skytsatmosphäre/Förpackat i en skyddande atmosfär