

## Fertiggericht Nudelterrinen mit Huhn - laktosefrei

Zutaten: Nudeln (Hartweizengrieß) 54 %, Hühnerfleisch 8 %, Karotten, Maltodextrin, Erbsen, Palmfett, Salz, modifizierte Stärke, Hefeextrakt, Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, Gewürzextrakte.

Allergene: Gluten. Kann Spuren von Eiern, Soja und Sellerie enthalten.

Zubereitung: Beutelinhalt mit 400 ml kochendem Wasser aufgießen, kurz umrühren. Beutel schließen, ca. 5 – 10 Minuten ziehen lassen.

Nach der Zubereitung sofort verzehren.

Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100 g Trockenprodukt:

Energie	<b>1606 kJ</b>
	<b>380 kcal</b>
Fett	<b>6,8 g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	<b>3,7 g</b>
Kohlenhydrate	<b>60 g</b>
davon Zucker	<b>6,3 g</b>
Ballaststoffe	<b>4,1 g</b>
Eiweiß	<b>17 g</b>
Salz	<b>5,5 g</b>

mindestens haltbar bis:  
L...

Füllgewicht: **e** 125g  
51136 L



kühl und trocken lagern.  
Unter Schutzatmosphäre verpackt.

Simpert Reiter GmbH Weddigenstr. 2-6 D-86179 Augsburg [www.travellunch.de](http://www.travellunch.de)

## Fertiggericht Cous Cous – vegetarisch - laktosefrei

Zutaten: Vollkorn-Weizencouscous 73 %, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen 10 % (Karotten, Erbsen, Zwiebel, Paprika), Palmfett, Speisesalz, Sultaninen, modifizierte Stärke, Champignons, Hefeextrakt, Gewürze, Gewürzextrakte.

Allergene: Gluten.

Zubereitung: Beutelinhalt mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen, kurz umrühren. Beutel schließen, ca. 5 – 10 Minuten ziehen lassen.

Nach der Zubereitung sofort verzehren.

Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100 g Trockenprodukt:

<b>Energie</b>	<b>1518 kJ</b>
	<b>360 kcal</b>
<b>Fett</b>	<b>7,1 g</b>
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	<b>4,0 g</b>
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>57 g</b>
<b>davon Zucker</b>	<b>8,5 g</b>
<b>Ballaststoffe</b>	<b>9,0 g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>11 g</b>
<b>Salz</b>	<b>3,8 g</b>

mindestens haltbar bis:

L ...

Füllgewicht: **e** 125 g  
51153 L



kühl und trocken lagern  
Unter Schutzatmosphäre verpackt.

Simpert Reiter GmbH    Weddigenstr. 2-6    D-86179 Augsburg    [www.travellunch.de](http://www.travellunch.de)

## Bratkartoffeln mit Schinken - laktosefrei

(Zubereitung in der Pfanne)

Zutaten: Kartoffeln 76 % (enthält Sulfid), Palmfett, Röstzwiebeln 10 (Zwiebeln 76 % , Palmöl ungehärtet, Weizenmehl, Salz), Schinken 6 %, Speisesalz, Gewürzextrakte, Petersilie.

Allergene: Gluten, Sulfid. Kann Spuren von Sellerie enthalten.

Zubereitung: Inhalt des Beutels mit 300 ml heißem Wasser aufgießen, ca. 5 min ziehen lassen. Danach das restliche Wasser abgießen und die Kartoffeln in der Pfanne knusprig braten.

Nach der Zubereitung sofort verzehren.

Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100 g Trockenprodukt:

Energie	<b>2020 kJ</b>
	<b>483 kcal</b>
Fett	<b>26 g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	<b>16 g</b>
Kohlenhydrate	<b>52 g</b>
davon Zucker	<b>4,9 g</b>
Ballaststoffe	<b>2,0 g</b>
Eiweiß	<b>7,6 g</b>
Salz	<b>1,0 g</b>

mindestens haltbar bis:

L...

Füllgewicht: **e** 125 g  
51158 L



Unter Schutzatmosphäre verpackt.  
kühl und trocken lagern

Simpert Reiter GmbH    Weddigenstraße 2-6    D-86179 Augsburg    [www.travellunch.de](http://www.travellunch.de)