

# CREAMY RICE

WITH VEGETABLES

"A mild and creamy dish with rice, vegetables and herbs"

Krämjigt ris med grönsaker / Cremet ris med gröntsager

1980 g

**EN - INGREDIENTS:** Precooked round rice 54% (EU), fat (sunflower oil, glucose syrup, modified corn starch), vegetables 8,3% (onions, carrots, tomatoes), salt, garlic, basil, pepper. May contain traces of eggs, fish, crustaceans, nuts, milk, soya, celery and gluten.

**SE/DK/NO - INGREDIENSER:** Förokot/Forkogte runt/runde ris 54% (EU), fett (solrosolja/solsikkeolie, glukossirap/glukose-sirup, modifierad majsstärkelse), grönsaker 8,3% (lök/løg, morötter/gulerødder, tomat), salt, vitlök/hvidløg, basilika/basilikum, peppar/peber. Kan innehålla spår av ägg/æg, fisk, skaldjur/skaldyr, nötter/nødder, mjölk/mælk, soja, selleri och gluten.

#### NUTRITION / NÄRINGSINNEHÅLL / NÄRINGSINHDOLD

	PER 100 G	PER 1980 G
<b>ENERGY</b> / Energi:	1950 kJ / 469 kcal	38 610 kJ / 9286 kcal
<b>FAT</b> / Fett / Fedt:	20 g	396 g
<b>OF WHICH SATURATES</b> / Varav mättat fett / Hveraf mættede fedtsyrer:	1,9 g	38 g
<b>CARBOHYDRATES</b> / Kolhydrater / Kulhydrater:	63 g	1247 g
<b>OF WHICH SUGARS</b> / Varav sockerarter / Heraf sukkerarter:	4 g	79 g
<b>FIBRE</b> / Fibrer / Kostfibre:	2,5 g	50 g
<b>PROTEIN</b> / Protein:	8,5 g	168 g
<b>SALT</b> / Salt:	2 g	40 g

**BEST BEFORE END** / Bäst före / Bedst før udgangen af:

**LOT CODE** / LOT kode: **PRODUCED** / Tillverkad / Produceret:

**SEE CAN** / Se förpackningen / Se emballagen:

1 dl = 47g

**STORE** / Förvaring / Opbevaring: Keep cool and dry at ambient temperature in a tempered climate / Förvara svalt och torrt i ett tempererat utrymme / Opbevares køligt og tørt ved omgivelsestemperatur i et tempereret rum.

**COOKING INSTRUCTIONS:** Remove oxygen absorber pouch, transfer the content to a separate container, add 4000 ml boiling water, stir and cover the container, wait for 8-10 minutes, stir and serve. Make sure that all components are fully cooked and soft before consumption.

**TILLAGNINGSANSVNINGAR:** Avlägsna syreabsorbentförpackning, överför innehållet till annat kärl, tillsätt 4000 ml kokande vatten, rör om och täck över kärlet, vänta ca 8-10 minuter, rör om och servera. Tillse att allt innehåll är ordentligt tillagat och mjukt före konsumering.

**TILBEREDNING:** Fjern itaborberende pose, overfør indholdet til en anden beholder, tilsæt 4000 ml kogende vand, rør rundt og dæk beholderen, vent ca. 8-10 minutter, rør rundt og server. Sørg for, at alt indhold er ordentligt kogt og blandet før indtagelse.

# PASTA<sup>IN</sup> TOMATO SAUCE



Pasta i tomatsås / Pasta i tomato sauce

1800 g

**EN - INGREDIENTS:** Pasta (EU) 50% (**WHEAT**), vegetables 17% (76,6% tomatoes, 11% onions, 10,4% carrots), **SOYA** proteins 11,4%, fat (sunflower oil, glucose syrup, **MILK** proteins), potato starch, provencal herbs, beetroot (beetroot, maltodextrin, acidifying: citric acid), pepper. May contain traces of eggs, fish, crustaceans, celery and nuts.

**SE/DK/NO - INGREDIENSER:** Pasta (EU) 50% (**VETE/HVEDE**), grönsaker 17% (76,6% tomat, 11% lök/lög, 10,4% morötter/gulerötter), **SOJA**protein 11,4%, fett (solrosolja/solsikkeolie, glukosirap, **MJÖLK/MÄLKE**-protein), potatisstärkelse/kartoffelstivelse, provensalska örter/provensalska urter, rödbeta/rödbede (rödbeta/rödbede, maltodextrin, surhetsreglerare/surhetsregulerende middel: citronsyra), peppar/peber. Kan innehålla spår av ägg/ägg, fisk, skaldjur/skaldyr, selleri och nötter/hödder.

## NUTRITION / NÄRINGSINNEHÅLL / NÄRINGSINNHOLD

	PER 100 G	PER 1800 G
<b>ENERGY</b> / Energi:	1634 kJ / 388 kcal	29412 kJ / 6984 kcal
<b>FAT</b> / Fett / Fedt:	10 g	180 g
<b>OF WHICH SATURATES</b> / Varav mättat fett / Hveraf mættede fedtsyrer:	1,1 g	20 g
<b>CARBOHYDRATES</b> / Kolhydrater / Kulhydrater:	55 g	990 g
<b>OF WHICH SUGARS</b> / Varav sockerarter / Heraf sukkerarter:	10 g	180 g
<b>FIBRE</b> / Fibrer / Kostfibre:	6,4 g	115 g
<b>PROTEIN</b> / Protein:	15 g	270 g
<b>SALT</b> / Salt:	2,4 g	43 g

**BEST BEFORE END** / Bäst före / Bedst før udgangen af:

**LOT CODE** / LOT kode: **PRODUCED** / Tillverkad / Produceret:

**SEE CAN** / Se förpackningen / Se emballagen:

1 dl = 47g

**STORE** / Förvaring / Opbevaring. Keep cool and dry at ambient temperature in a tempered climate / Förvara svalt och torrt i ett tempererat utrymme / Opbevares køligt og tørt ved omgivelsestemperatur i et tempereret rum.

**COOKING INSTRUCTIONS:** Remove oxygen absorber pouch, transfer the content to a separate container, add 3600 ml boiling water, stir and cover the container, wait for 8-10 minutes, stir and serve. Make sure that all components are fully cooked and soft before consumption.  
**TILLAGNINGSAVSNISNINGAR:** Avlägsna syreabsorbentförpackning, överför innehållet till annat kärl, tillsätt 3600 ml kokande vatten, rör om och täck över kärlet, vänta ca 8-10 minuter, rör om och servera. Tillse att allt innehåll är ordentligt tillagat och mjukt före konsumering.

**TILBEREDNING:** Fjern itaborberende pose, overfør indholdet til en anden beholder, tilsæt 3600 ml kogende vand, rør rundt og dæk beholderen, vent ca. 8-10 minutter, rør rundt og server. Sørg for, at alt indhold er ordentligt kogt og blandet før indtagelse.



# OAT<sup>PLAIN</sup> PORRIDGE

Havregrynsgröt / Havregrød

2500 g

"A smooth breakfast  
meal with 25 years  
shelf life"

**EN - INGREDIENTS:** OAT flour (EU), OAT flakes 21% (EU), skimmed MILK powder, sugar, potato starch, fat (sunflower oil, glucose syrup, MILK proteins). May contain traces of eggs, fish, crustaceans, nuts, soya and celery.

**SE/DK/NO - INGREDIENSER:** HAVREmjöl/HAVREmel (EU), HAVREflingor/flager 21% (EU), skumMJÖLkpulver/skummetMÆLKspulver, socker/sukker, potatisstärkelse/kartoffelstivelse, fett (solrosolja/solsikkeolie, glukosirap, MJÖLK/MÆLK-protein). Kan innehålla spår av ägg/æg, fisk, skaldjur/skaldyr, nötter/nødder, soja och selleri.

## NUTRITION / NÄRINGSINNEHÅLL / NÆRINGSINDHOLD

	PER 100 G	PER 2500 G
<b>ENERGY</b> / Energi:	1696 kJ / 403 kcal	42400 kJ / 10075 kcal
<b>FAT</b> / Fett / Fedt:	10 g	250 g
<b>OF WHICH SATURATES</b> / Varav mättat fett / Hveraf mættede fedtsyrer:	1,2 g	30 g
<b>CARBOHYDRATES</b> / Kolhydrater / Kulhydrater:	64 g	1600 g
<b>OF WHICH SUGARS</b> / Varav sockerarter / Heraf sukkerarter:	26 g	650 g
<b>FIBRE</b> / Fibrer / Kostfibre:	2,8 g	70 g
<b>PROTEIN</b> / Protein:	12 g	300 g
<b>SALT</b> / Salt:	0,3 g	7,5 g

**BEST BEFORE END** / Bäst före / Bedst før udgangen af:

**LOT CODE** / LOT kode: **PRODUCED** / Tillverkad / Produceret:

**SEE CAN** / Se förpackningen / Se emballagen:

1 dl = 60g

**STORE** / Förvaring / Opbevaring: Keep cool and dry at ambient temperature in a tempered climate / Förvara svalt och torrt i ett tempererat utrymme / Opbevares køligt og tørt ved omgivelsestemperatur i et tempereret rum.

**COOKING INSTRUCTIONS:** Remove the absorber pouch, transfer the content to a separate container, add 5625 ml boiling water, stir and cover the container, wait for 5 minutes, stir and serve. Make sure that all components are fully cooked and soft before consumption.

**TILLAGNINGSA NSV ISNINGAR:** Avlägsna syreabsorbentförpackning, överför innehållet till annat kärl, tillsätt 5625 ml kokande vatten, rör om och täck över kärlet, vänta ca 5 minuter, rör om och servera. Tillse att allt innehåll är ordentligt tillagat och mjukt före konsumering.

**TILBEREDNING:** Fjern iltabsorberende pose, overfør indholdet til en anden beholder, tilsæt 5625 ml kogende vand, rør rundt og dæk beholderen, vent ca. 5 minutter, rør rundt og server. Sørg for, at alt indhold er ordentligt kogt og blandet før indtagelse.

Produced in France / Producerad i Frankrike for **Outmeals AB**, Batterivägen 14, 432 32 Varberg, Sweden

