



Monatspaket plus

- **Vollmilchpulver**, 1 Dose (900g, ergibt 7.2 Liter)
- **Rote Linsen**, 1 Dose (1400g)
- **Rote Bohnen**, 1 Dose (1400g)
- **Risotto-Reis**, 1 Dose (1600g)
- **Feinkristallzucker**, 1 Dose (1800g)
- **Kartoffelstock**, fixfertig, 1 Dose (1200g, 36 Port.)
- **Dinkelflocken**, 1 Dose (900g)
- **Maccaroni**, 1 Dose (800g)
- **Weizenmehl**, 1 Dose (1000g)
- **Gemüsebouillon**, 1 Beutel (260g, ergibt 13Liter, für Suppe oder zum salzen und würzen)
- **Volleipulver aus Freilandhaltung**, 1 Beutel (200g, entspricht 15 Eier)
- **Braune Sauce, vegan**, 1 Beutel (150g, ergibt 2.5 Liter Sauce)
- Zusätzlich:
 - **4 x 500g NRG-5 Riegel Notrationen**
 - **3 x 500g Dosenbrot-Roggenvollkorn**

Das Monatspaket plus wird in einer kompakten, lager- und stapelfähigen Kartonkiste (55x41x23cm) geliefert (Gesamtgewicht: 20kg).

Nährwert-Deklaration:

Vollmilchpulver, 900g

Nährwerte pro 100g:

Energie	2065kJ / 494kcal
Fett	26.2g
davon gesättigte Fettsäuren	18.0g
Kohlenhydrate	40.6g
davon Zucker	40.6g
Eiweiss	24.6g
Salz	0.71g
Ballaststoffe	<0.1g

DAS PRDODUKT ENTHÄLT: MILCH

Inhaltsstoffe: Vollmilchpulver, sprühgetrocknet

Rote Linsen, 1400g:

Nährwerte pro 100g:

Energie	1500kJ / 359kcal
Fett	2.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5g
Kohlenhydrate	53.0g
davon Zucker	2.0g
Eiweiss	24.0g
Salz	0.03g
Ballaststoffe	10.0g

Inhaltsstoffe: Linsen rot



Monatspaket plus

Rote Bohnen, 1400g:

Nährwerte pro 100g:

Energie	1003kJ / 240kcal
Fett	1.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	32.0g
davon Zucker	1.3g
Eiweiss	25.0g
Salz	0.06g
Ballaststoffe	20.6g

Inhaltsstoffe: Rote Bohnen

Risotto-Reis, 1600g:

Nährwerte pro 100g:

Energie	1460kJ / 344kcal
Fett	0.6g
davon gesättigte Fettsäuren	-
Kohlenhydrate	77.8g
davon Zucker	0.1g
Eiweiss	6.8g
Salz	-
Ballaststoffe	1.4g

Inhaltsstoffe: Mittelkornreis (Italien)

Feinkristallzucker, 1800g:

Nährwerte pro 100g:

Energie	1697kJ / 399kcal
Fett	0g
davon gesättigte Fettsäuren	0g
Kohlenhydrate	99.8g
davon Zucker	99.8g
Eiweiss	0g
Salz	-
Ballaststoffe	-

Inhaltsstoffe: Schweizer Feinkristallzucker



Monatspaket plus

Kartoffelstock, fixfertig 1200g:

Nährwerte pro 100g:

Energie	1510kJ / 357kcal
Fett	4.5g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	66.0g
davon Zucker	5.0g
Eiweiss	9.0g
Salz	2.8g
Ballaststoffe	8.8g

DAS PRDODUKT ENTHÄLT: MILCH

Kann Spuren von: EIERN, GLUTEN, SELLERIE, SENF, SOJA enthalten.

Inhaltsstoffe: Kartoffeln 84%, Palmfett, Magermilchpulver 3.6%, jodiertes Speisesalz, Milchezucker, Milcheiweiss, Emulgator (E471), Stabilisator (Diphosphate), Aroma, Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat), Kurkuma

Dinkelflocken, 900g:

Nährwerte pro 100g:

Energie	1358kJ / 320kcal
Fett	2.7g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	63.2g
davon Zucker	0.9g
Eiweiss	10.8g
Salz	0.007g
Ballaststoffe	8.8g

DAS PRDODUKT ENTHÄLT: GLUTEN / Inhaltsstoffe: Dinkel-Ganzkorn

Weizenmehl, 1000g:

Nährwerte pro 100g:

Energie	1443kJ / 344kcal
Fett	1.2g
davon gesättigte Fettsäuren	-
Kohlenhydrate	70g
davon Zucker	0.1g
Eiweiss	13.2g
Salz	0.005g
Ballaststoffe	4.0g

DAS PRDODUKT ENTHÄLT: GLUTEN



Monatspaket plus

Inhaltsstoffe: Dinkel-Ganzkorn

Gemüsebouillon, 1200g:

Nährwerte pro 100g:

Energie	840kJ / 198kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	23g
davon Zucker	12.0g
Eiweiss	22g
Salz	40g
Ballaststoffe	5.7g

Inhaltsstoffe: Speisesalz iodiert, Geschmacksverstärker(E635), **Würze aus Soja**, Maltodextrin, **Sojasaucepulver(mit Soja und Weizen)**, Karotten getrocknet, Säuerungsmittel(Citronensäure), **Selleriesamen**.

Die Rezeptur ist frei von:

- glutenhaltigen Ingredienzen*
- lactosehaltigen Ingredienzen
- Ingredienzen mit allergenem Potential; Ausnahme gemäsee Zutatenliste (fett gedruckt)
- ***Kann Spuren von Gluten enthalten.**

4 x 500g NRG-5 Riegel Notrationen:

Nährwerte pro 100g:

Energie	1920kJ / 460kcal
Fett	17.3g
davon gesättigte Fettsäuren	8.6g
Kohlenhydrate	53.1g
davon Zucker	15.4g
Eiweiss	14.5g
Salz	0.48g
Ballaststoffe	7.1g

Allergene: Soja, Gluten

Inhaltsstoffe: Zutaten: Gebackener Weizen, Palmfett, Zucker, Soja Protein, Gerstenmalzextrakt, Kaliumphosphat, Kaliumchlorid, Kalziumphosphat, Kalziumkarbonat, Magnesiumoxid, Ascorbinsäure (Vitamin C), Eisensulfat, DL-Alpha Tocopheryl (Vitamin E) Acetat, Zinksulfat, Niacinamid (Vitamin B3), Natrium Selenit, Retinyl (Vitamin A) Acetat, Kalzium-D-Pantothenat, Kupferglukonat, Kaliumjodat, Cholecalciferol (Vitamin D3), Pyridoxin (Vitamin B6), Riboflavin (Vitamin B2), Thiaminmononitrat (Vitamin B1), Biotin, Folsäure, Cyanocobalamin (Vitamin B12).



Monatspaket plus

Volleipulver, 200g (15 Eier) aus Freilandhaltung:

Nährwerte pro 100g:

Energie	2369kJ / 570kcal
Fett	41.8g
davon gesättigte Fettsäuren	11.6g
Kohlenhydrate	2.4g
davon Zucker	2.4g
Eiweiss	41.8g
Salz	1.3g
Ballaststoffe	-

DAS PRDODUKT ENTHÄLT: EI

Inhaltsstoffe: 100% Hühnervollei getrocknet – aus Freilandhaltung

4x500g Roggenvollkornbrot:

Nährwerte pro 100g:

Energie	759kJ / 180kcal
Eiweiss	5.2g
Kohlenhydrate	32.3g
davon Zucker	3.2g
Fett	1.2g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2g
Ballaststoffe	9.6g
Salz	1.1g

Das Produkt enthält Gluten.

Inhaltsstoffe: **Roggenvollkornschrot**, Wasser, Salz, Hefe