



10 Personen/10 Tage

211`836kcal

Ausgewogene Ernährung für 10 Personen während 10Tagen durch
54 Dosen mit Milchprodukten, Gemüse und Grundnahrungsmittel

Gewicht:	70,0kg
Abmessung (LxBxH):	Viermal 55cm x 41cm x 23cm und einmal 41cm x 28cm x 23cm
Lagerung:	Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung. Optimal wäre eine konstante Temperatur unter 20° Celsius.
Geöffnete Produkte:	Wieder mit beiliegendem Kunststoffdeckel verschließen. Nicht direkt aus dem Behältnis essen (Kontamination), dann kann das geöffnete Produkt über mehrere Wochen verzehrt werden. Vermeiden von Temperatur-schwankungen beugt Feuchtigkeitsbildung vor.
MHD:	Mindesthaltbarkeit 10 Jahre. Vakuumiert und unter Schutzatmosphäre (INDOSA pro-VAC) verschlossen.
Allergene:	Milch, Lactose, Ei, Sellerie, Gluten (kann Spuren von Sellerie, Senf und Soja enthalten)

Nährwerttabelle pro 100g:

Produkt	Energie KJ kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Protein	Salz	Ballaststoffe
Lactose/Gluten								
Vollmilchpulver +/-	2065 494	26,2g	18,0g	40,6g	40,6g	24,6g	0,71g	<0,1g
Volleipulver -/-	2369 570	41,8g	11,6g	2,4g	2,4g	41,8g	1,3g	0g
Butterpulver +/-	3166 767	75,0g	45,0g	6,0g	0,4g	17,0g	0g	0g
Bohnen schwarz -/-	1604 380	1,4g	0,4g	62,4g	2,1g	21,6g	0,013g	15,5g
Kichererbsen -/-	1412 336	5,9g	1,1g	44,3g	2,4g	18,6g	0,05g	15,5g



10 Personen/10 Tage

Ausgewogene Ernährung für 10 Personen während 10 Tagen durch
54 Dosen mit Milchprodukten, Gemüse und Grundnahrungsmittel

Nährwerttabelle pro 100g:

Produkt Lactose/Gluten	Energie KJ kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Protein	Salz	Ballaststoffe
Linsen rot -/-	1500 359	2,0g	0,5g	53,0g	2,0g	24,0g	0,03g	10,0g
Kartoffelstock +/-	1510 357	4,5g	<0,5g	66,0g	5,0g	9,0g	2,8g	8,8g
Risotto-Reis -/-	1460 344	0,6g	0g	77,8g	0,1g	6,8g	0g	1,4g
Jasmin-Reis -/-	1450 347	1,0g	0g	77,0g	0,2g	7,0g	0g	1,5g
Maisgriess -/+	1470 351	1,0g	0,2g	65,5g	1,5g	5,6g	2,5g	5,0g
Maccaroni -/+	1464 352	1,5g	0g	69,0g	3,0g	14,0g	0g	3,0g
Weizenmehl -/+	1443 344	1,2g	0g	70,0g	0,1g	13,2g	0,005g	4,0g
Dinkelflocken -/+	1358 320	2,7g	0,4g	63,2g	0,9g	10,8g	0,007g	8,8g
Zucker -/-	1697 399	0g	0g	99,8g	99,8g	0g	0g	0g
Gemüsemischung -/-	1130 267	2,5g	0,5g	47,0g	24,0g	14,0g	0,8g	24,0g
Erbsen -/-	1500 359	2,0g	0,3g	47,0g	3,0g	26,0g	0,03g	19,0g
Braune Sauce -/-	1300 311	2,0g	<0,5g	59,0g	6,0g	13,0g	5,1g	4,5g
Gemüsebouillon -/-	840 198	2,0g	<0,5g	23,0g	12,0g	22,0g	40,0g	5,7g