



## Gemüse-Paket 3

6'364 kcal

**Paketabmessung:** 55 x 41 x 23 L/B/H in cm

**Paket-Gewicht:** 5.6 kg

**Lagerung:** Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung.  
Optimal wäre eine konstante Temperatur von unter 20° Celsius

**Geöffnet:** Wieder mit beiliegendem Kunststoffdeckel verschliessen. Nicht direkt aus dem Behältnis essen (Kontamination), dann kann das geöffnete Produkt über mehrere Wochen verzehrt werden. Vermeiden von Temperaturschwankungen, beugt Feuchtigkeitsbildung vor.

**MHD Dosen:** 10 Jahre. Vakuumiert und unter Schutzatmosphäre (Swiss Can Machinery) verschlossen.

### Nährwerte pro 100g

Produkt	Energie KJ / kcal	Fett	davon gesätt. Fettsäuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Eiweiss	Salz	Ballast- stoffe
Kartoffeln	1494 / 352	0.06g	0.01g	73.64g	3.31g	9.3g	0.04g	5.84g
Lauch	1304 / 310	3.07g	0.83g	34.56g	32.44g	22.69g	0.11g	23.32g
Champignons	1262 / 300	2.99g	0.47g	6.7g	6.7g	49.16g	0.24g	22.72g

## Zutatenverzeichnis und Anwendungshinweise der Produkte

### **4 Dosen Kartoffeln(6x6mm)**, gefriergetrocknet à 300g (1200g, 4224 kcal)

Zutaten: Kartoffeln ohne Schale, (6x6mm) gefriergetrocknet

Frischeverhältnis 1:4.5 - dies entspricht ca. 5.4kg frischen Kartoffeln

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und wie frisches Gemüse weiterverarbeiten, oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.

### **4 Dosen Lauch**, gefriergetrocknet à 100g (400g, 1240 kcal)

Zutaten: Lauch (grün/weiss) gefriergetrocknet

Frischeverhältnis 1:10 - dies entspricht ca. 4.0kg frischem Lauch

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und wie frisches Gemüse weiterverarbeiten, oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.

### **4 Dosen Champignons**, gefriergetrocknet à 75g (300g, 900 kcal)

Zutaten: Champignons (ganze Scheiben, <45mm Durchmesser) gefriergetrocknet

Frischeverhältnis 1:9 - dies entspricht ca. 2.7kg frischen Champignons

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und wie frische Pilze weiterverarbeiten, oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.

