

VEGAN

RATATOUILLE QUINOA BOWL

Quinoa Bowl mit Ratatouille
Gemüse

Quinoa bowl with vegetables
"Ratatouille style"

Quinoa avec des légumes
Ratatouille

ZUTATEN

QUINOA MIT GEMÜSE, GEKOCHT, PASTEURISIERT.

Zutaten: Ratatouille (63%) (Zucchini (14%), Gemüsepaprika (13%), Tomaten (11%), Tomatenmark (10%), Wasser, Zwiebeln (4%), Rapsöl, Auberginen (2%), Speisesalz, Stärke, Sonnenblumenöl, Zucker, Gewürz, Kräuter), Quinoa gegart gewürzt (37%) (Wasser, Quinoa, Karotten granuliert, Paprika granuliert, Petersilie, Rapsöl, Gärungssig). **Allergene:** Kann Spuren von Ei, Sellerie, Senf, Soja, Weizen, Gerste, Krebstieren, Milch und Cashewnüssen enthalten. **Herkunft Rohwaren:** Quinoa: Peru, Bolivien; Tomaten: Italien, China.

INGREDIENTS

QUINOA WITH VEGETABLES, COOKED, PASTEURIZED.

Ingredients: Ratatouille (63%) (zucchini (14%), sweet peppers (13%), tomatoes (11%), onions (4%), aubergines (2%), tomato paste (10%), water, rapeseed oil, table salt, starch, sunflower oil, sugar, spices, herbs), quinoa cooked seasoned (37%) (water, quinoa, carrots granulated, paprika granulated, parsley, rapeseed oil, fermentation vinegar). **Allergens:** May contain traces of egg, celery, mustard, soy, wheat, barley, crustaceans, milk and cashew nuts. **Origin:** with non-UK ingredients; quinoa: Peru, Bolivia; tomatoes: Italy, China.

INGRÉDIENTS

QUINOA AVEC DES LÉGUMES, CUIT, PASTEURISÉ.

Ingrédients: Ratatouille (63%) (courgettes (14%), poivrons (13%), tomates (11%), oignon (4%), aubergines (2%), concentré de tomate (10%), eau, huile de colza, sel de table, amidon, huile de tournesol, sucre, épices, aromates), quinoa cuit assaisonné (37%) (eau, quinoa, carottes granulées, paprika granulés, persil, huile de colza, vinaigre de fermentation). **Allergènes:** Peut contenir des traces d'œuf, de céleri, de moutarde, de soja, de blé, d'orge, de crustacés, de lait et de noix de cajou. **Origine:** quinoa: Pérou, Bolivie; tomates: Italie, Chine.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100G / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER 100G / VALEURS NUTRITIVES MOYENNES POUR 100G

Energie / Energy / Énergie	506 kJ / 121 kcal
Fett / Fat / Matières grasses	4.7 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / dont acides gras saturés	0.5 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates / Glucides	15 g
davon Zucker / of which sugars / dont sucres	5.2 g
Eiweiss / Proteins / Protéines	3.1 g
Salz / Salt / Sel	1.2 g

VEGETARIAN

RAVIOLI NAPOLETANA

Ravioli mit Käsefüllung und einer
fruchtigen Tomatensauce

Ravioli with cheese filling and a
fruity tomato sauce

Ravioli au fromage et à la sauce
tomate fruitée

ZUTATEN

PASTA MIT KÄSEFÜLLUNG UND TOMATENSAUCE, GEKOCHT, PASTEURISIERT.

Zutaten: Teigwaren mit Käsefüllung (58%), (WEIZEN)mehl, RICOTTA (MOLKENEWEISSKÄSE) (13%), HartWEIZENGrieß, pasteurisiertes HühnervollEi, Wasser, Rapsöl, GoudaKÄSE (1%), Pecorino-SCHAFFS-KÄSE (0,6%), HartKÄSE (0,6%), Gärungsessig, Kartoffelflocken, modifizierte Stärke, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Pfefferextrakt, Tomatensauce (37%) (Wasser, Tomatenmark (13%), Zwiebeln, Rapsöl, Speisesalz, Stärke, Gärungsessig, Kräuter, Gewürze), Tomaten (5%). **Allergene:** Gluten, Eier, Milch inkl. Laktose. Kann Spuren von Cashewnüssen, Walnüssen, Senf, Gerste, Sellerie, Fisch, Krebstieren und Soja enthalten. **Herkunft Rohwaren:** Ravioli: Deutschland.

INGREDIENTS

PASTA WITH CHEESE FILLING AND TOMATO SAUCE, COOKED, PASTEURIZED.

Ingredients: Pasta with cheese filling (58%), (WHEAT) flour, RICOTTA (whey protein CHEESE) (13%), durum WHEAT semolina, pasteurized whole EGG, water, rapeseed oil, Gouda CHEESE (1%), Pecorino SHEEP CHEESE (0.6%), hard CHEESE (0.6%), fermentation vinegar, potato flakes, modified starch, iodized table salt (table salt, potassium iodate), pepper extract, tomato sauce (37%) (water, tomato paste (13%), onions, rapeseed oil, table salt, starch, fermentation vinegar, herbs, spices), tomatoes (5%). **Allergens:** Gluten, eggs, milk incl. lactose. May contain cashew nuts, walnuts, mustard, barley, celery, fish, crustaceans and soy. **Origin:** with non-UK ingredients; Ravioli: Germany.

INGRÉDIENTS

PÂTES FOURRÉS AUX FROMAGES AVEC UNE SAUCE AUX TOMATES, CUITES, PASTEURISÉES.

Ingrédients: Pâtes farcies au fromage (58 %), (farine de BLÉ, RICOTTA (PROTÉINE DE LACTOSÉRUM) (13 %), semoule de BLÉ dur, ŒUF entier pasteurisé, eau, huile de colza, FROMAGE Gouda (1%), FROMAGE DE BREBIS Pecorino (0,6%), FROMAGE dur (0,6%), vinaigre de fermentation, flocons de pomme de terre, amidon modifié, sel de table iodé (sel de table, iodate de potassium), poivre extrait, sauce tomate (37%) (eau, pâte de tomate (13%), oignons, huile de colza, sel de table, amidon, vinaigre de fermentation, herbes, épices), tomates (5%). **Allergènes:** Gluten, œufs, lait, incl. lactose. Peut contenir des traces de noix de cajou, de noix, de moutarde, d'orge, de céleri, de poisson, de crustacés et de soja. **Origine:** Ravioli: Allemagne.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100G / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER 100G / VALEURS NUTRITIVES MOYENNES POUR 100G

Energie / Energy / Énergie	627 kJ / 150 kcal
Fett / Fat / Matières grasses	5.2 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / dont acides gras saturés	1.6 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates / Glucides	20 g
davon Zucker / of which sugars / dont sucres	1.4 g
Eiweiss / Proteins / Protéines	4.7 g
Salz / Salt / Sel	0.73 g

VEGAN

YELLOW LENTIL CURRY

Gelbes Linsencurry mit Reis, Kichererbsen und Gemüse

Yellow lentil curry with rice, chickpeas and vegetables

Curry jaune de lentilles avec du riz, des pois chiches et des légumes

ZUTATEN

LINSEN MIT REIS, KICHERERBSEN UND GEMÜSE UND EINER KOKOSNUSS-CURRY-SAUCE, GEKOCHT, PASTEURISIERT.

Zutaten: Kichererbsen (14%), Reis gekocht (14%) (Langkornreis, Wasser, färbendes Lebensmittel: Kurkuma), Kokosnuss-Extrakt (11%), rote Linsen gekocht (8%) (rote Linsen, Wasser), Zucchini (8%), Karotten (8%), Wasser, Blumenkohl (6%), Beluga Linsen gekocht (5%) (Beluga Linsen, Wasser), Gemüsepaprika (4%), Tomaten, Apfelmus (Äpfel, Glukose-Fructose-Sirup, Zucker, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure), Zwiebeln, Stärke, Ahornsirup, Gärungssessig, Speisesalz, Gewürze, Rapsöl, Tomatenmark, Zitronengras, Knoblauch, Curry (enthält **SENF**), Verdickungsmittel: Guarkernmehl.

Allergene: Senf. Kann Spuren von Ei, Milch, Chashehnüssen, Krebstieren, Weizen, Gerste und Soja enthalten. **Herkunft Rohwaren:** Langkornreis: Italien, rote Linsen: Türkei, Kanada; Beluga Linsen: Kanada, USA.

INGREDIENTS

LENTILS WITH RICE, CHICKPEAS AND VEGETABLES AND A COCONUT-CURRY SAUCE, COOKED, PASTEURIZED.

Ingredients: Chickpeas (14%), cooked rice (14%) (long grain rice, water, colouring foodstuffs: turmeric), coconut extract (11%), cooked red lentils (8%) (red lentils, water), zucchini (8%), carrots (8%), water, cauliflower (6%), cooked beluga lentils (5%) (water, beluga lentils), sweet peppers (4%), tomatoes, apple sauce (apples, glucose-fructose syrup, sugar, acidifier: citric acid; antioxidant: ascorbic acid), onions, starch, maple syrup, fermentation vinegar, table salt, spices, rapeseed oil, tomato paste, lemongrass, garlic, curry (contains **MUSTARD**), thickener: guar gum. **Allergens:** Mustard. May contain traces of egg, milk, cashew nuts, crustaceans, wheat, barley and soy. **Origin:** with non-UK ingredients; red lentils: Turkey, Canada; Beluga lentils: Canada, USA; long grain rice: Italy.

INGRÉDIENTS

LENTILLES AVEC DU RIZ, DES POIS CHICHES, DES LÉGUMES ET UNE SAUCE DE COCO ET CURRY, CUITS, PASTEURISÉS.

Ingrédients: Pois chiches (14%), riz cuit (14%) (riz long grain, eau, colorant alimentaire: curcuma), extrait de noix de coco (11%), lentilles corail cuites (8%) (lentilles corail, eau), courgettes (8%), carottes (8%), eau, chou-fleur (6%), lentilles béluga cuites (5%) (eau, lentilles béluga), poivrons (4%), tomates, compote de pommes (pommes, sirop de glucose-fructose, sucre, acidifiant: acide citrique; antioxydant: acide ascorbique), oignons, amidon, sirop d'érable, vinaigre de fermentation, sel de table, épices, huile de colza, pâte de tomate, citronnelle, ail, curry (contient **MOUTARDE**), épaississant: gomme de guar. **Allergènes:** Moutarde. Peut contenir des traces d'œuf, de lait, de noix de cajou, de crustacés, de blé, d'orge et de soja. **Origine:** riz long grain: Italie; lentilles rouges: Turquie, Canada; lentilles Beluga: Canada, États-Unis.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100G / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER 100G / VALEURS NUTRITIVES MOYENNES POUR 100G

Energie / Energy / Énergie	503 kJ / 120 kcal
Fett / Fat / Matières grasses	3.3 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / dont acides gras saturés	2.2 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates / Glucides	17 g
davon Zucker / of which sugars / dont sucres	2.1 g
Eiweiss / Proteins / Protéines	4.0 g
Salz / Salt / Sel	0.90 g

Carogusto AG: Fehlwiesstrasse 14 • CH-8580 Amriswil • carogusto.com
Carogusto Deutschland GmbH: Otto-Hahn-Str. 22 • D-78224 Singen (Hohentwiel)



PAPRIKA GULASCH

Spätzli mit Rindfleisch und einer Paprika-Gulaschsauce

German egg noodles with sliced beef and a goulash sauce with peppers

Pâtes alsaciennes avec tranches de bœuf dans une sauce goulache et de poivrons

ZUTATEN

SPÄTZLI MIT RINDFLEISCH, GEMÜSEPAPRIKA UND GULASCHSAUCE, GEKOCHT, PASTEURISIERT.

Zutaten: Teigwaren gekocht (49%) (Wasser, **WEIZEN**mehl, Vollei, Hart**WEIZEN**griess, Rapsöl, Speisesalz, **BUTTER**, Gewürze, Gewürz-extrakte), Rindfleischzerzeugnis (13%) (Rindfleisch, Gewürze, Speise-salz, Zucker, Dextrose), Zwiebeln, Wasser, Karotten, Gemüsepaprika (3%), Rapsöl, Gewürze, Speisesalz, Stärke, Tomatenmark, Zucker, Gärungssessig, Weinessig (enthält **SULFITE**), Traubensaftkonzentrat, Karamellzuckersirup, Dextrose, Maltodextrin. **Allergene:** Gluten, Eier, Milch, Sulfite. Kann Spuren von Krebstieren, Cashewnüssen, Sellerie, Senf, Soja und Gerste enthalten. **Herkunft Rohwaren:** Rindfleisch: Deutschland.

INGREDIENTS

GERMAN EGG NOODLES WITH BEEF AND SWEET PEPPERS AND A GOULASH SAUCE, COOKED, PASTEURIZED.

Ingredients: Pasta cooked (49%) (water, **WHEAT** flour, whole **EGG**, durum **WHEAT** semolina, rapeseed oil, table salt, **BUTTER**, spices, spice extracts), beef product (13%) (beef, spices, salt, sugar, dextrose), onions, water, carrots, sweet peppers (3%), rapeseed oil, spices, table salt, starch, tomato paste, sugar, fermentation vinegar, wine vinegar (contains **SULFITE**), grape juice concentrate, caramel sugar syrup, dextrose, maltodextrin. **Allergens:** Gluten, eggs, milk, sulphites. May contain traces of crustaceans, cashew nuts, celery, mustard, soy and barley. **Origin:** with non-UK ingredients; beef: Germany.

INGRÉDIENTS

PÂTES ALSACIENNES À BASE DE VIANDE DE BŒUF ET DE POIVRONS AVEC UNE SAUCE GOULACHE, CUITES, PASTEURISÉES.

Ingrédients: Pâtes cuites (49%) (eau, farine de **BLÉ**, **ŒUF** entier, semoule de **BLÉ** dur, huile de colza, sel de table, **BEURRE**, épices, extraits d'épices), produit de bœuf (13%) (bœuf, épices, sel, sucre, dextrose), oignons, eau, carottes, poivrons (3%), huile de colza, épices, sel de table, amidon, concentré de tomate, sucre, vinaigre de fermentation, vinaigre de vin (contient **SULFITE**), concentré de jus de raisin, sirop de sucre caramel, dextrose, maltodextrine. **Allergènes:** Gluten, œufs, lait, sulfites. Peut contenir des traces de crustacés, de noix de cajou, de céleri, de moutarde, de soja et d'orge. **Origine:** bœuf: Allemagne.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100G / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER 100G / VALEURS NUTRITIVES MOYENNES POUR 100G

Energie / Energy / Énergie	586 kJ / 140 kcal
Fett / Fat / Matières grasses	5.4 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / dont acides gras saturés	1.2 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates / Glucides	14 g
davon Zucker / of which sugars / dont sucres	1.7 g
Eiweiss / Proteins / Protéines	7.9 g
Salz / Salt / Sel	1.6 g

BUTTER CHICKEN CURRY

Indisches Currygericht mit
mariniertem Hähnchen und Reis

Indian curry with marinated
chicken and rice

Curry de poulet mariné à
l'indienne et riz

ZUTATEN

REISGERICHT MIT INDISCH MARINIERTEM HÄHNCHENFLEISCH* UND GEMÜSE, GEKOCHT, PASTEURISIERT.

Zutaten: Reis gekocht (37%) (Reis, Wasser, färbendes Lebensmittel: Kurkuma), Wasser, Hähnchenfleischerzeugnis** gebraten (11%) (Hähnchenfleisch*, Speisesalz, Dextrose, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure), Karotten (7%), Tomaten (7%), Bambussprossen (4%), Kokosnussmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Rapsöl, **BUTTER** (2%), **CASHEWKERNE** (2%), Sultaninen, Stärke, Apfelmus (Äpfel, Glukose-Fructose-Sirup, Zucker, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure), Kokosraspeln, Tomatenmark, Gärungsses-sig, Speisesalz, Gewürze, Honig, Gewürzextrakt, Knoblauch, Zucker, Rote Beetesaftpulver***, Kräuter. **Allergene:** Milch inkl. Laktose, Cashewkerne. Kann Spuren von Ei, Sellerie, Senf, Soja, Krebstieren, Weizen und Gerste enthalten. **Herkunft Rohwaren:** Hähnchenfleisch*: Deutschland, Niederlande, Polen; Reis: Italien.

INGREDIENTS

RICE DISH WITH INDIAN MARINATED CHICKEN AND VEGETABLES, COOKED, PASTEURIZED.

Ingredients: Boiled rice (37%) (rice, water, colouring foodstuffs: turmeric), water, chicken meat product fried (11%) (chicken meat, table salt, dextrose, antioxidant: ascorbic acid), carrots (7%), tomatoes (7%), bamboo shoots (4%), coconut milk (coconut extract, water), rapeseed oil, **BUTTER** (2%), **CASHEW NUTS** (2%), sultanas, starch, applesauce (apples, glucose-fructose syrup, sugar, acidifier: citric acid; antioxidant: ascorbic acid), desiccated coconut, tomato paste, fermentation vinegar, table salt, spices, honey, spice extract, garlic, sugar, beetroot juice powder, herbs. **Allergens:** Milk incl. lactose, cashew nut. May contain eggs, celery, mustard, soy, crustaceans, wheat and barley. **Origin:** with non-UK ingredients; chicken: Germany, Netherlands, Poland; rice: Italy.

INGRÉDIENTS

PLAT DE RIZ AU POULET MARINÉ À L' INDIENNE ET AUX LÉGUMES, CUIT, PASTEURISÉ.

Ingrédients: Riz cuit (37 %) (riz, eau, colorant alimentaire: cur-cuma), eau, produit à base de viande de poulet frit (11 %) (viande de poulet, sel de table, dextrose, antioxydant: acide ascorbique), carottes (7%), tomates (7%), pousses de bambou (4%), lait de coco (extrait de noix de coco, eau), huile de colza, **BEURRE** (2%), **NOIX DE CAJOU** (2%), raisins secs, amidon, compote de pommes (pommes, sirop de glucose-fructose, sucre, acidifiant: acide citrique; antioxydant: acide ascorbique), noix de coco desséchée, concentré de tomate, vinaigre de fermentation, sel de table, épices, miel, extrait d'épice, ail, sucre, poudre de jus de betterave, herbes. **Allergènes:** Lait incl. lactose, noix de cajou. Peut contenir des traces d'œuf, de céleri, de moutarde, de soja, de crustacés, de blé et d'orge. **Origine:** viande de poulet: Allemagne, Pays-Bas, Pologne; riz: Italie.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100G / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER 100G / VALEURS NUTRITIVES MOYENNES POUR 100G

Energie / Energy / Énergie	682 kJ / 163 kcal
Fett / Fat / Matières grasses	6.6 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / dont acides gras saturés	2.8 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates / Glucides	20 g
davon Zucker / of which sugars / dont sucres	4.2 g
Eiweiss / Proteins / Protéines	5.2 g
Salz / Salt / Sel	1.2 g

Carogusto AG: Fehlwiesstrasse 14 • CH-8580 Amriswil • carogusto.com
Carogusto Deutschland GmbH: Otto-Hahn-Str. 22 • D-78224 Singen (Hohentwiel)



GHACKETS MIT HÖRNLI

Hackfleischgericht mit
Hörnchennudeln und Gemüse

Pasta with a hearty minced
meat sauce and vegetables

Pâtes avec une sauce à la
viande hachée et légumes

ZUTATEN

PASTA MIT HACKFLEISCHSAUCE (RIND), GEKOCHT, PASTEURISIERT.

Zutaten: Teigwaren gekocht (46%) (HartWEIZENGriess, Wasser, EIER, Rapsöl, Gärungssessig, Speisesalz, färbendes Lebensmittel: Kurkuma), Rindfleischzerzeugnis (19%), Wasser, Zwiebeln, Rotwein, Tomatenmark, Karotten, SELLERIE, Rapsöl, Speisesalz, Stärke, GERSTENmalzmehl, Gärungssessig, Knoblauch, Würze, Gewürze. **Allergene:** Gluten, Eier, Sellerie. Kann Spuren von Krebstieren, Milch, Soja, Cashewnüssen und Senf enthalten. **Herkunft Rohwaren:** Rindfleisch: Deutschland; Hartweizengriess: Italien, Deutschland.

INGREDIENTS

PASTA WITH A MINCED BEEF SAUCE, COOKED, PASTEURIZED.

Ingredients: Pasta cooked (46%) (durum WHEAT semolina, water, EGGS, rapeseed oil, fermentation vinegar, table salt, colouring food-stuffs: turmeric), beef product (19%), water, onions, red wine, tomato paste, carrots, CELERY, rapeseed oil, table salt, starch, BARLEY malt flour, fermentation vinegar, garlic, seasoning, spices. **Allergens:** Gluten, eggs, celery. May contain traces of crustaceans, milk, soy, cashew nuts and mustard. **Origin:** with non-UK ingredients; beef: Germany; durum wheat semolina: Italy, Germany.

INGRÉDIENTS

PÂTES AVEC UNE SAUCE À LA VIANDE HACHÉE (BŒUF), PASTEURISÉES.

Ingrédients: Pâtes cuites (46%) (semoule de BLÉ dur, eau, ŒUFS, huile de colza, vinaigre de fermentation, sel de table, colorant alimentaire: curcuma), produit de bœuf (19%), eau, oignons, vin rouge, concentré de tomate, carottes, CÉLERI, huile de colza, sel de table, amidon, farine de malt d'ORGE, vinaigre de fermentation, ail, assaisonnement, épices. **Allergènes:** Gluten, œufs, céleri. Peut contenir des traces de crustacés, de lait, de soja, de noix de cajou et de moutarde. **Origine:** bœuf: Allemagne; semoule de blé dur: Italie, Allemagne.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100G / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER 100G / VALEURS NUTRITIVES MOYENNES POUR 100G

Energie / Energy / Énergie	595 kJ / 142 kcal
Fett / Fat / Matières grasses	4.4 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / dont acides gras saturés	1.4 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates / Glucides	17 g
davon Zucker / of which sugars / dont sucres	1.3 g
Eiweiss / Proteins / Protéines	7.2 g
Salz / Salt / Sel	1.7 g