

READY TO EAT
SKYFOOD

OHNE
GAS



OHNE
WASSER



OHNE
STROM



OHNE
FEUER



Selbsterhitzende Speise



100% NATÜRLICH

OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE

Selbsterhitzende Speise

BEEF STROGANOFF



**STROGONOV
MIT BUCHWEIZENGRÜTZE**

READY TO EAT

SKYFOOD

NÄHRWERTANGABEN	pro 100g	RWS*
ENERGIEWERT	445 kJ 106 kcal	5%
FETT DAVON KONZENTRIERTE	4,1g 1,8g	6% 9%
KOHLENHYDRATE DAVON ZUCKER	9,2g 0,5g	4% 1%
PROTEIN	7,6g	15%
SALZ	1,2g	20%

ZUTATEN: Wasser, Rindfleisch 28%, Buchweizen 5%, Tomatenkonzentrat, Champignons 3,3%, Weizenmehl, getrocknete Zwiebel 2,6%, Rapsöl, Speisesalz, Gewürzgurken 0,3% (Gurken, Wasser, Zucker, Essig, Salz, Gewürze), getrocknete Petersilie 0,2%, getrockneter Sellerie 0,2%, schwarzer Pfeffer, Farbstoff – gebrannter Zucker. Mögliches Vorhandensein von: **Senf, Soja, Milch** (einschließlich **Laktose**)

*Referenzfuhwert für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal).





READY TO EAT
SKYFOOD

100% NATÜRLICH
OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL

Selbsterhitzende Speise

CHILI CON CARNE



**CHILI CON CARNE
MIT REIS**

NÄHRWERTANGABEN	pro 100g	RWS*
ENERGIEWERT	466 kJ 112 kcal	6%
FETT DAVON KONZENTRIERTE	6,4g 2,4g	9% 12%
KOHLENHYDRATE DAVON ZUCKER	7,1g 1,1g	3% 1%
PROTEIN	5,7g	11%
SALZ	1,1g	18%

ZUTATEN:

Wasser, Rindfleisch 25%, Tomatenpüree, Paprika 6,3%, rote Bohnen 5,7%, Reis 5,3%, Zwiebel, Mais 2,3%, **Weizenmehl**, Rapsöl, Gewürze (enthalten **Senf**), Salz, Zucker, getrockneter Knoblauch. Mögliches Vorhandensein von: **Sellerie, Soja, Milch** (einschließlich **Laktose**).

*Referenzzufuhrwert für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal).

Selbsterhitzende Speise

HOT BEEF

READY TO EAT
SKYFOOD



RINDFLEISCH-EINTOPF
MIT BREI

100% NATÜRLICH
OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL

Nutrient reference values (NRV) per 100g for an average adult (8400kJ/2000kcal).

NUTRITION FACTS	PER 100g	RWS*
ENERGY	467 kJ 111 kcal	6%
FAT	4,2g	6%
OF WHICH SATURATED FAT	1,7g	9%
CARBOHYDRATES	11g	4%
OF WHICH SUGAR	1,6g	2%
PROTEIN	5,9g	12%
SALT	1,7g	28%

INGREDIENTS:

Water, beef 29%, buckwheat 54%, tomato paste 4.7%, carrot 4.1%, potato starch, parsley 1.7%, **celery** 1.7%, salt, dried onion 0.6%, sugar, glucose, **wheat flour**, rapeseed oil, pepper. Possible presence of: **soya, milk** (including **lactose**), **mustard**.



Selbsterhitzende Speise

ORIENT' CHICKEN



HÄHNCHENFILET
IN CURRY-MANGO-SAUCE MIT REIS



READY TO EAT

SKYFOOD

100% NATÜRLICH

OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE

NÄHRWERTANGABEN	pro 100g	RWS*
ENERGIEWERT	447 kJ 107 kcal	5%
FETT	4,2g	6%
DAVON KONZENTRIERTE	1,8g	9%
KOHLENHYDRATE	8,5g	3%
DAVON ZUCKER	1,2g	1%
PROTEIN	8,2g	16%
SALZ	1,2g	20%

ZUTATEN:

Wasser, Hühnerfilet 30%, Kokosmilch (Kokosnuss-extrakt, Wasser), Gemüse 7,1% (Karotten, Pastinaken, Petersilie, Sellerie, Lauch), Reis 5,7%, Mango-Frucht-fleisch 4,2%, Sahne (aus Milch), Weizenmehl, Zwiebel 1,8%, Salz, Rapsöl, Gewürze (einschließlich Curry (0,2%), Senf), getrockneter Knoblauch, Zitronen-gras. Mögliches Vorhandensein: Soja.

*Referenzzufuhrwert für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal).

SELF-HEATING DISH - SELBSTERHITZENDE SPEISE

>>> >>> >>>

100% NATÜRLICH

OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE

HOT
SKY FOOD

Selbsterhitzende Speise

CREAMY CHICKEN



HÄHNCHENFILET
IN DILLSAUCE MIT REIS

READY TO EAT

SKYFOOD

100% NATÜRLICH

OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE

*Referenzenergiewert für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal).

NÄHRWERTANGABEN	pro 100g	RWS*
ENERGIEWERT	442 kJ 105 kcal	5%
FETT	4,1g	6%
DAVON KONZENTRIERTE	1,7g	9%
KOHLENHYDRATE	8,7g	3%
DAVON ZUCKER	0,8g	1%
PROTEIN	7,9g	16%
SALZ	1,5g	25%

ZUTATEN:

Wasser, Hühnerfilet 29%, Sahne (aus Milch), Reis 5,4%, Karotten 3,7%, **Weizenmehl**, **Sellerie** 1,5%, Petersilie 1,5%, Salz, weißer Pfeffer, getrockneter Dill 0,1%. Mögliches Vorhandensein von: **Senf**, **Soja**.

Selbsterhitzende Speise

**CREAMY
CHICKEN**



HÄHNCHENFILET
IN DILLSAUCE MIT REIS

READY TO EAT
SKYFOOD

100% NATÜRLICH
OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE

*Referenzzufuhrwert für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).

NÄHRWERTANGABEN	pro 100g	RWS*
ENERGIEWERT	444 kJ 106 kcal	5%
FETT DAVON KONZENTRIERTE	4,1g 1,6g	6% 8%
KOHLHYDRATE DAVON ZUCKER	8,7g 1g	3% 1%
PROTEIN	8g	16%
SALZ	1,4g	23%

ZUTATEN:

Wasser, Tomatenpüree 29%, Hühnerfilet 30%, Sahne (aus **Milch**), Reis 5%, Zwiebel, Weizenmehl, Rapsöl, Salz, Gewürze (einschließlich Garam Masala (0,65%), **Senf**, getrockneter Knoblauch, Pfeffer. Mögliches Vorhandensein von: **Sellerie**, **Soja**.



Selbsterhitzende Speise

CHICKEN MASALA



**GARAM-MASALA-HÄHNCHEN
MIT REIS**

READY TO EAT
SKYFOOD

SELF-HEATING DISH - SELBSTERHITZENDE SPEISE

100% NATÜRLICH

OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE

HOT
SKY FOOD

Selbsterhitzende Speise

VEGAN POWER



VEGANES GULASCH
MIT KICHERERBSEN

NÄHRWERTANGABEN	pro 100g	RWS*
ENERGIEWERT	575,3 kJ 137,5 kcal	7%
FETT DAVON KONZENTRIERTE	1,8g <0,01g	3% 0%
KOHLHYDRATE DAVON ZUCKER	19,1g 1,1g	7% 1%
PROTEIN	8g	16%
SALZ	1,0g	17%

ZUTATEN:

Wasser, Kichererbsen 35%, geschnittene Tomaten, Karotten, Tomatenmark, Zwiebel, Zucker, Salz, Kartoffelstärke, getrocknete Petersilie, gemahlener Kreuzkümmel, Rapsöl.

*Referenzzufuhrwert für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400k/2000kcal).

Selbsterhitzende Speise

**VEGAN
POWER**

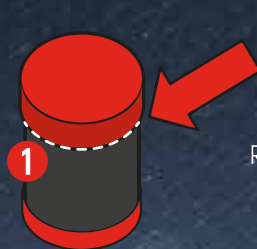


VEGANES GULASCH
MIT KICHERERBSEN

100% NATÜRLICH

OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE

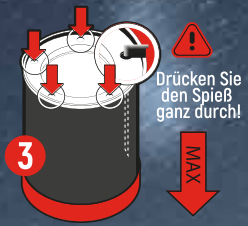
ZUBEREITUNGSHINWEISE



Reiße die Perforation ab



Entferne den Plastikdeckel und nimm anschließend den Metallspieß sowie die Gewürze heraus



Drücken Sie den Spieß ganz durch!

Steche nun mit dem Metallspieß kräftig in die vorgesehenen Löcher der Dose. Achte dabei darauf, den Metallspieß bis auf den Boden jedes Loches zu drücken



Öffne nun den inneren Deckel durch das ziehen am Stift



Warte einen Moment und beginne mit dem Umrühren der Speise. Vorsicht heißer Dampf kommt aus den Löchern



6 MINUTEN
60-70°C

Rühre den Inhalt der Dose regelmäßig um. Nach 6 Minuten ist deine Speise fertig für den Verzehr



READY TO EAT
SKYFOOD

Hergestellt in Polen für
Skyfood Germany GmbH
Heseltücken 11
22453 Hamburg
skyfood-germany.com