

# ZAUK

[www.zauk.pl](http://www.zauk.pl)

## PUNJABI BASMATI RICE

Long Grain Basmati Rice



✓ Long Grain

✓ Natural Aroma

✓ Traditional Taste

✓ Finely Selected Grains

**Net Weight: 500 g**  
**Product of Pakistan**

REAP# 1-1-14-6442

# ZAUK

www.zauk.pl

## BASMATI RICE

### Nutrition Information

Serving Size 1/4 cup (45 grams) Yield 3/4 cup cooked rice serving per container 100

Amount per Serving	Unit
on Average per 100 gm Uncooked	
Energy	334.0 Kcal
Proteins	6.5 gm
Carbohydrates	70.0 gm
Dietary Fiber	2.4 gm
Lipide	0.4 gm



**Store Instruction:** Always store in a cool and dry place away from direct sunlight.

### COOKING METHODS

**OPEN PAN:** Bring water to rolling boil, add the rice stir gently. Cook uncooked on medium heat till the rice is tender. Drain excess water.

**CLOSED PAN:** Bring water and rice to boil, cover pan and turn down to a gentle simmer 15 mins. Turn off the heat and still covered the pan for 5

WYPRODUKOWANE I SPAKOWANE DLA:

(Processed & Packed For)

**DEALIA Trade Sp zo.o.**

Kazimierza Gierdziejewskiego 5, Magazyn 22

02-495 Warszawa

Tel. +48 579 157 295 | e-mail: info@dealiatrade.pl

Best Before/ Najlepiej spożyć przed/ Mindestens haltbar bis: 12/2025

# ZAUK

www.zauk.pl

## BASMATI REIS

### Ernährung Information

Servieren von Sixe 1/4 Tasse (45 Gramm) Ergibt 3/4 Tasse gekochten Reis, der pro Behälter 100 serviert wird

Menge pro Servier im Durchschnitt pro 100 g ungekocht	Ilość
Energie	334.0 Kcal
Proteine	6.5 g
Kohlenhydrate	70.0 g
Ballaststoffe	2.4 g
Lipid	0.4 g



**Aufbewahrungshinweis:** Immer an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren weg von direkter Sonneneinstrahlung.

## RYŻ BASMATI

### Wartość odżywcza

Wielkość porcji: 1/4 kubka (45 gramów)  
daje po ugotowaniu 3/4 kubka; 100 gramów:

Średnia ilość w porcji w 100 gramach nieugotowanego ryżu	Ilość
Energia	334.0 Kcal
Białko	6.5 g
Węglowodany	70.0 g
Błonnik pokarmowy	2.4 g
Tłuszcz	0.4 g



**Sposób przechowywania:** Zawsze w chłodnym i suchym miejscu, z dala od światła słonecznego.

### KOCHMETODEN

30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.  
**Offene Pfanne:** Wasser zum Kochen bringen, und der Reis leicht umrühren. Bei mittlerer Hitze ungekocht kochen bis Der Reis ist zart. Lassen Sie überschüssiges Wasser ab.

**Geschlossene Pfanne:** Wasser und Reis zum Kochen bringen, Pfanne abdecken und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Wende vom Herd nehmen und die Pfanne noch 5 Minuten lang abdecken.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

**Bez przykrycia:** doprowadź wodę do wrzenia, dodaj ryż delikatnie mieszając. Gotuj na średnim ogniu, aż ryż będzie delikatny. Odcedź nadmiar wody.

**Pod przykryciem:** Zagotuj wodę i ryż, przykryj naczynie i przygrzej na wolnym ogniu przez 15 minut. Wyłącz ogień i trzymaj pod nakryciem jeszcze 5 minut.

### WYPRODUKOWANE I SPAKOWANE DLA:

(Processed & Packed For)

**DEALIA Trade Sp zo.o.**

Kazimierza Gierdziejewskiego 5, Magazyn 22

02-495 Warszawa

Tel. +48 579 157 295 | e-mail: info@dealiatrade.pl

Best Before/ Najlepiej spożyć przed/ Mindestens haltbar bis: 12/2025