

NO PRESERVATIVES
OR MSG ADDED

SANS AGENT DE
CONSERVATION

MARKETPLACE
IGA

Potato & Cheddar Mini Perogies

MINI-PIROJKI POMMES DE TERRE AU FROMAGE CHEDDAR ET AUX

Ingredients: Potatoes, unbleached flour, cheddar cheese, water, salt.
Directions: Place Perogies into boiling water and stir several times. Boil for 4-5 minutes until they float. Strain and serve.
Serving Suggestions: Serve Perogies with sour cream and fried onion. Boiled Perogies can also be fried in the pan with onion. For quick party snacks, we suggest you deep-fry them in oil until they become golden brown!

Ingredients: Pommes de terre, farine non blanchie, fromage cheddar, eau, sel.
Mode d'emploi: Placez les boulettes de varenilk dans de l'eau bouillante et remuez-les à plusieurs reprises. Faites-les bouillir durant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles flottent.
Suggestions pour servir: Servez les boulettes de varenilk avec de la crème sure et de l'oignon frit. Les boulettes de varenilk bouillies peuvent aussi être frites dans un poêlon avec de l'oignon frit. Pour obtenir des amuse-gueule de cocktail, nous vous suggérons de faire frire les boulettes dans de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient brun doré!



Just Boil & Eat!

NUTRITION INFORMATION	
per 100g serving (10 mini perogies)	
Energy	175 Cal
	730 kJ
Protein	6 g
Fat	3 g
Carbohydrates	31 g
Sodium	380 mg
Potassium	200 mg

INFORMATION NUTRITIONNELLE	
par portion de 100g (10 mini-pirojki)	
Énergie	175 Cal
	730 kJ
Protéines	6 g
Matières grasses	3 g
Glucides	31 g
Sodium	380 mg
Potassium	200 mg

Place in the freezer and keep frozen
Placez au congélateur et gardez congelés

Weight/Poids: 1 kg / 2.2 lbs

Produced for: **MARKETPLACE IGA**
Produced by: Perestrolka Products Ltd.
Burnaby, B.C. V5J 3L5



MARKETPLACE
IGA

NO PRESERVATIVES OR MSG ADDED/SANS AGENT DE CONSERVATION

Cheddar & Potato Mini Perogies

MINI-PIROJKI AU FROMAGE CHEDDAR ET AUX POMMES DE TERRE

LABEL UPDATE APRIL 2003

RED SQUARE R-271 48 TOOTH POT & CHED

NO PRESERVATIVES
OR MSG ADDED

SANS AGENT DE
CONSERVATION

MARKETPLACE
IGA

Potato & Onion Mini Perogies

MINI-PIROJKI AUX POMMES DE TERRE ET À L'OIGNON

Ingredients: Potatoes, unbleached flour, onion, water, part skim milk, salt.
Directions: Place Perogies into boiling water and stir several times. Boil for 4-5 minutes until they float. Strain and serve.
Serving Suggestions: Serve Perogies with sour cream and fried onion. Boiled Perogies can also be fried in the pan with onion. For quick party snacks, we suggest you deep-fry them in oil until they become golden brown!

Ingredients: Pommes de terre, farine non blanchie, oignon, eau, la partie écrémée du lait, sel.
Mode d'emploi: Placez les boulettes de varenilk dans de l'eau bouillante et remuez-les à plusieurs reprises. Faites-les bouillir durant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles flottent.
Suggestions pour servir: Servez les boulettes de varenilk avec de la crème sure et de l'oignon frit. Les boulettes de varenilk bouillies peuvent aussi être frites dans un poêlon avec de l'oignon frit. Pour obtenir des amuse-gueule de cocktail, nous vous suggérons de faire frire les boulettes dans de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient brun doré!



Just Boil & Eat!

NUTRITION INFORMATION	
per 100g serving (10 mini perogies)	
Energy	167 Cal
	700 kJ
Protein	6 g
Fat	2.5 g
Carbohydrates	30 g
Sodium	380 mg
Potassium	200 mg

INFORMATION NUTRITIONNELLE	
par portion de 100g (10 mini-pirojki)	
Énergie	167 Cal
	700 kJ
Protéines	6 g
Matières grasses	2.5 g
Glucides	30 g
Sodium	380 mg
Potassium	200 mg

Place in the freezer and keep frozen
Placez au congélateur et gardez congelés

Weight/Poids: 1 kg / 2.2 lbs

Produced for: **MARKETPLACE IGA**
Produced by: Perestrolka Products Ltd.
Burnaby, B.C. V5J 3L5



MARKETPLACE
IGA

NO PRESERVATIVES OR MSG ADDED/SANS AGENT DE CONSERVATION

Potato & Onion Mini Perogies

MINI-PIROJKI AUX POMMES DE TERRE ET À L'OIGNON

LABEL UPDATE APRIL 2003

RED SQUARE R-271 48 TOOTH POT & ONION

NO PRESERVATIVES
OR MSG ADDED

SANS AGENT DE
CONSERVATION

MARKETPLACE
IGA

Chicken Mini Perogies

MINI-PIROJKI DE PÂTE AU POULET

Ingredients: Boneless, skinless chicken breast meat, unbleached white flour, water, onion, salt, parsley, oil & black pepper.
Directions: Place Perogies into boiling water and stir several times. Boil for 4-5 minutes until they float. Strain and serve.
Serving Suggestions: Serve Perogies with sour cream and fried onion. Boiled Perogies can also be fried in the pan with onion. For quick party snacks, we suggest you deep-fry them in oil until they become golden brown!
Chicken perogies are great with pasta sauce and parmesan cheese.

Ingredients: Viande de poitrine de poulet déossée et sans peau, farine blanche non blanchie, eau, oignon, sel, persil, huile et poivre noir.
Mode d'emploi: Placez les boulettes de varenilk dans de l'eau bouillante et remuez-les à plusieurs reprises. Faites-les bouillir durant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles flottent.
Suggestions pour servir: Servez les boulettes de varenilk avec de la crème sure et de l'oignon frit. Les boulettes de varenilk bouillies peuvent aussi être frites dans un poêlon avec de l'oignon frit. Pour obtenir des amuse-gueule de cocktail, nous vous suggérons de faire frire les boulettes dans de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient brun doré!
Les boulettes de pâte au poulet peuvent se servir avec de la sauce tomate et du fromage parmesan.



Just Boil & Eat!

NUTRITION INFORMATION	
per 100g serving (10 mini perogies)	
Energy	146 Cal
	610 kJ
Protein	15 g
Fat	2 g
Carbohydrates	19 g
Sodium	410 mg
Potassium	210 mg

INFORMATION NUTRITIONNELLE	
par portion de 100g (10 mini-pirojki)	
Énergie	146 Cal
	610 kJ
Protéines	15 g
Matières grasses	2 g
Glucides	19 g
Sodium	410 mg
Potassium	210 mg

Place in the freezer and keep frozen
Placez au congélateur et gardez congelés

Weight/Poids: 1 kg / 2.2 lbs

Produced for: **MARKETPLACE IGA**
Produced by: Perestrolka Products Ltd.
Burnaby, B.C. V5J 3L5



MARKETPLACE
IGA

NO PRESERVATIVES OR MSG ADDED/SANS AGENT DE CONSERVATION

Chicken Mini Perogies

MINI-PIROJKI DE PÂTE AU POULET

LABEL UPDATE APRIL 2003

RED SQUARE R-271 48 TOOTH CHICKEN