



Thanks for downloading our Nutrition & Ingredients sheet. If you have any other questions about our products please don't hesitate to call or email us. Our mission is to make perogies with the freshest, locally sourced ingredients-just like our grandma taught us!

* All information on this page is owned by © Hungry Rooster Kitchen 2022 and should not be altered or used without our consent. Thank you

Cheddar Potato

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 bag (360 g) 1 sac (360 g)	
Calories 770	% Daily Value*
Fat / Lipides 20 g	27 %
Saturated / saturés 6 g	30 %
+ Trans / trans 0.2 g	
Carbohydrate / Glucides 125 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
Protein / Protéines 21 g	
Cholesterol / Cholestérol 30 mg	10 %
Sodium 1250 mg	54 %
Potassium 800 mg	17 %
Calcium 175 mg	13 %
Iron / Fer 7.5 mg	42 %
*% or less is a little 15% or more is a lot *% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingredients: Potatoes, Enriched bleached Flour (Wheat Flour, Malted Barley Flour, Niacin, Iron, Thiamine, Riboflavin, Folic Acid), Cheddar (Milk, Cultures, Salt, Enzymes, Annatto (color)), Onions (Onions, Olive Oil), Milk (Pasteurized Reduced Fat Milk, Vitamin A Palmitate, Vitamin D3), Canola Oil, Egg, Margarine, Imperial, Salt, Paprika, Black Pepper.
Contains: Milk, Egg, Wheat
Ingredients: Pommes de terre, Farine blanche enrichie (farine de blé, farine d'orge maltée, niacine, fer, thiamine, riboflavine, acide folique), Pommes de terre, Fromage, cottage, faible en gras, 2% de matière grasse laitière, Oignons (Oignons, Huile d'Olive), Lait (lait pasteurisé allégé en matières grasses, palmitate de vitamine A, vitamine D3), Huile de canola, Oeuf, Margarine, impériale, Sel, Paprika, Poivre noir
Contient: Lait, Oeuf, Blé

Hungry Rooster Kitchen
Cheddar Potato Perogies

Customer Relations
(250) 585-4044

Cottage Cheese and Potato

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 bag (360 g) 1 sac (360 g)	
Calories 710	% Daily Value*
Fat / Lipides 15 g	20 %
Saturated / saturés 3.0 g	15 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Carbohydrate / Glucides 123 g	
Fibre / Fibres 5 g	18 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 21 g	
Cholesterol / Cholestérol 20 mg	7 %
Sodium 1400 mg	61 %
Potassium 750 mg	16 %
Calcium 100 mg	8 %
Iron / Fer 7.5 mg	42 %
*% or less is a little 15% or more is a lot *% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingredients: Enriched bleached Flour (Wheat Flour, Malted Barley Flour, Niacin, Iron, Thiamine, Riboflavin, Folic Acid), Potatoes, Cheese, cottage, lowfat, 2% mildfat, Onions (Onions, Olive Oil), Milk (Pasteurized Reduced Fat Milk, Vitamin A Palmitate, Vitamin D3), Canola Oil, Egg, Margarine, Imperial, Salt, Dill, Black Pepper.
Contains: Milk, Egg, Wheat
Ingredients: Farine blanche enrichie (farine de blé, farine d'orge maltée, niacine, fer, thiamine, riboflavine, acide folique), Pommes de terre, Fromage, cottage, faible en gras, 2% de matière grasse laitière, Oignons (Oignons, Huile d'Olive), Lait (lait pasteurisé allégé en matières grasses, palmitate de vitamine A, vitamine D3), Huile de canola, Oeuf, Margarine, impériale, Sel, aneth, Poivre noir
Contient: Lait, Oeuf, Blé

Hungry Rooster Kitchen
Cottage Cheese and Potato

Customer Relations
(250) 585-4044

Meat (Beef & Pork)

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 bag (360 g) 1 sac (360 g)	
Calories 800	% Daily Value*
Fat / Lipides 27 g	35 %
Saturated / saturés 7 g	40 %
+ Trans / trans 0.5 g	
Carbohydrate / Glucides 105 g	
Fibre / Fibres 5 g	18 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 52 g	
Cholesterol / Cholestérol 125 mg	42 %
Sodium 1160 mg	50 %
Potassium 800 mg	17 %
Calcium 75 mg	6 %
Iron / Fer 6.5 mg	47 %
*% or less is a little 15% or more is a lot *% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingredients: Pork, ground, 96% lean / 4% fat, raw, Enriched bleached Flour (Wheat Flour, Malted Barley Flour, Niacin, Iron, Thiamine, Riboflavin, Folic Acid), Ground Beef, Canola, Lard, Milk (Pasteurized Reduced Fat Milk, Vitamin A Palmitate, Vitamin D3), Canola Oil, Egg, Margarine, Imperial, White Bread (Enriched Wheat Flour (Flour, Malted Barley Flour, Niacin, Iron, Thiamine, Riboflavin, Folic Acid), Water, Yeast, Salt, Soybean Oil, Sugar, Malt, Dough Conditioners (Ascorbic Acid, Calcium Sulfate, Sodium Stearoyl Lactylate), Calcium Propionate (Preservative)), Salt, Celery, Garlic, Black Pepper.
Contains: Milk, Egg, Wheat
Ingredients: Porc, haché, 96% maigre / 4% gras, cru, Farine blanche enrichie (farine de blé, farine d'orge maltée, niacine, fer, thiamine, riboflavine, acide folique), Le bœuf haché, Canolons, Poivre, Lait (lait pasteurisé allégé en matières grasses, palmitate de vitamine A, vitamine D3), Huile de canola, Oeuf, Margarine, impériale, Pain blanc (farine de blé enrichie, farine d'orge maltée, niacine, fer, thiamine, riboflavine, acide folique), eau, levure, sel, huile de soja, sucre, malt, mat, conditionneurs de pâte (ascorbiques Acide, Sulfate de calcium, Lactylate de stéaroyle de sodium), Propionate de calcium (conservateur), Sel, Céleri, ail, Poivre noir
Contient: Lait, Oeuf, Blé

Hungry Rooster Kitchen
Meat (Beef & Pork) Perogies

Customer Relations
(250) 585-4044

Sauerkraut Mushroom

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 bag (360 g) 1 sac (360 g)	
Calories 700	% Daily Value*
Fat / Lipides 16 g	21 %
Saturated / saturés 2.5 g	13 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 122 g	
Fibre / Fibres 9 g	32 %
Sugars / Sucres 5 g	5 %
Protein / Protéines 18 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	5 %
Sodium 1300 mg	57 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 100 mg	8 %
Iron / Fer 6 mg	44 %
*% or less is a little 15% or more is a lot *% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingredients: Enriched bleached Flour (Wheat Flour, Malted Barley Flour, Niacin, Iron, Thiamine, Riboflavin, Folic Acid), Sauerkraut, canned, low sodium, Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt, Mushrooms, shiitake, dried, Mushrooms, Onions (Onions, Olive Oil, Canola Oil, Milk (Pasteurized Reduced Fat Milk, Vitamin A Palmitate, Vitamin D3), Egg, Margarine, Imperial, White Bread (Enriched Wheat Flour (Flour, Malted Barley Flour, Niacin, Iron, Thiamine, Riboflavin, Folic Acid), Water, Yeast, Salt, Soybean Oil, Sugar, Malt, Dough Conditioners (Ascorbic Acid, Calcium Sulfate, Sodium Stearoyl Lactylate), Calcium Propionate (Preservative)), Salt, Black Pepper, Sugar (sugar).
Contains: Milk, Egg, Wheat
Ingredients: Farine blanche enrichie (farine de blé, farine d'orge maltée, niacine, fer, thiamine, riboflavine, acide folique), Choucroute, en conserve, faible en sodium, Choux, oignons, boeuf épicé, sans sel, Champignons, shiitake, séchés, Champignons, Oignons (Oignons, Huile d'Olive), Huile de canola, Lait (lait pasteurisé allégé en matières grasses, palmitate de vitamine A, vitamine D3), Oeuf, Margarine, impériale, Pain blanc (farine de blé enrichie, farine d'orge maltée, niacine, fer, thiamine, riboflavine, acide folique), eau, levure, sel, huile de soja, sucre, malt, mat, conditionneurs de pâte (ascorbiques Acide, Sulfate de calcium, Lactylate de stéaroyle de sodium), Propionate de calcium (conservateur), Sel, Poivre noir, Sucre (sucre)
Contient: Lait, Oeuf, Blé

Hungry Rooster Kitchen
Sauerkraut Mushroom Perogies

Customer Relations
(250) 585-4044

GF Cheddar Potato Perogies

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 12 pieces (360 g) 12 (360 g)	
Calories 730	% Daily Value*
Fat / Lipides 15 g	20 %
Saturated / saturés 4.5 g	25 %
+ Trans / trans 0.2 g	
Carbohydrate / Glucides 136 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 4 g	4 %
Protein / Protéines 15 g	
Cholesterol / Cholestérol 30 mg	10 %
Sodium 440 mg	19 %
Potassium 750 mg	16 %
Calcium 175 mg	13 %
Iron / Fer 3 mg	17 %
*% or less is a little 15% or more is a lot *% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingredients: Potatoes, Rice Flour, Tapioca Flour, Rice Flour, Cheddar (Milk, Cultures, Salt, Enzymes, Annatto (color)), Onion, Millet Flour, Milk (Pasteurized Reduced Fat Milk, Vitamin A Palmitate, Vitamin D3), Canola Oil, Egg, Xanthan Gum, Salt, Paprika, Black Pepper.
Contains: Milk, Egg
Ingredients: Pommes de terre, Farine de riz, Farine de tapioca, Farine de riz, Cheddar (Lait, Cultures, Sel, Enzymes, Annatto (couleur)), Oignon, La farine de mil, Lait (lait pasteurisé à teneur réduite en matières grasses, palmitate de vitamine A, vitamine D3), Huile de canola, Oeuf, Gomme Xanthane, Sel, Paprika, Poivre noir
Contient: Lait, Oeuf

Hungry Rooster Kitchen
GF Cheddar Potato

Customer Relations
(250) 585-4044

GF Spinach Feta Perogies

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 12 pieces (360 g) 12 (360 g)	
Calories 730	% Daily Value*
Fat / Lipides 14 g	19 %
Saturated / saturés 5.0 g	25 %
+ Trans / trans 0.2 g	
Carbohydrate / Glucides 137 g	
Fibre / Fibres 7 g	25 %
Sugars / Sucres 5 g	5 %
Protein / Protéines 16 g	
Cholesterol / Cholestérol 35 mg	12 %
Sodium 680 mg	30 %
Potassium 850 mg	18 %
Calcium 225 mg	17 %
Iron / Fer 4 mg	22 %
*% or less is a little 15% or more is a lot *% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingredients: Potatoes, Rice Flour, Spinach, Tapioca Flour, Feta (pasteurized milk, nonfat milk, salt, cheese culture, enzymes, calcium chloride), Rice Flour, Millet Flour, Onion, Milk (Pasteurized Reduced Fat Milk, Vitamin A Palmitate, Vitamin D3), Canola Oil, Egg, Salt, Xanthan Gum, Paprika, Garlic Powder, Black Pepper.
Contains: Milk, Egg
Ingredients: Pommes de terre, Farine de riz, épinard, Farine de tapioca, Feta (lait pasteurisé, lait écrémé, sel, fromagerie, enzymes, chlorure de calcium), Farine de riz, La farine de mil, Oignon, Lait (lait pasteurisé à teneur réduite en matières grasses, palmitate de vitamine A, vitamine D3), Huile de canola, Oeuf, Sel, Gomme Xanthane, Paprika, Poudre d'ail, Poivre noir
Contient: Lait, Oeuf

Hungry Rooster Kitchen
GF Spinach Feta Garlic

Customer Relations
(250) 585-4044

Vegan Sauerkraut Mushroom Perogies

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 bag (360 g) 1 sac (360 g)	
Calories 690	% Daily Value*
Fat / Lipides 16 g	21 %
Saturated / saturés 2.5 g	13 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 121 g	
Fibre / Fibres 5 g	32 %
Sugars / Sucres 4 g	4 %
Protein / Protéines 17 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 1210 mg	57 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 75 mg	6 %
Iron / Fer 7.2 mg	42 %
*% or less is a little 15% or more is a lot *% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingredients: Enriched bleached Flour (Wheat Flour, Malted Barley Flour, Niacin, Iron, Thiamine, Riboflavin, Folic Acid), Sauerkraut, canned, low sodium, Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt, Mushrooms, shiitake, dried, Mushrooms, Onions (Onions, Olive Oil, Canola Oil, Margarine, Imperial, White Bread (Enriched Wheat Flour (Flour, Malted Barley Flour, Niacin, Iron, Thiamine, Riboflavin, Folic Acid), Water, Yeast, Salt, Soybean Oil, Sugar, Malt, Dough Conditioners (Ascorbic Acid, Calcium Sulfate, Sodium Stearoyl Lactylate), Calcium Propionate (Preservative)), Salt, Black Pepper, Sugar (sugar).
Contains: Wheat
Ingredients: Farine blanche enrichie (farine de blé, farine d'orge maltée, niacine, fer, thiamine, riboflavine, acide folique), Choucroute, en conserve, faible en sodium, Choux, oignons, boeuf épicé, sans sel, Champignons, shiitake, séchés, Champignons, Oignons (Oignons, Huile d'Olive), Huile de canola, Margarine, impériale, Pain blanc (farine de blé enrichie, farine d'orge maltée, niacine, fer, thiamine, riboflavine, acide folique), eau, levure, sel, huile de soja, sucre, malt, mat, conditionneurs de pâte (ascorbiques Acide, Sulfate de calcium, Lactylate de stéaroyle de sodium), Propionate de calcium (conservateur), Sel, Poivre noir, Sucre (sucre)
Contient: Blé

Hungry Rooster Kitchen
Vegan Sauerkraut Mushroom Perogies

Customer Relations
(250) 585-4044

Vegan Spinach and Potato Perogies

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 bag (360 g) 1 sac (360 g)	
Calories 690	% Daily Value*
Fat / Lipides 14 g	19 %
Saturated / saturés 2.5 g	13 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 122 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 17 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 1280 mg	56 %
Potassium 750 mg	16 %
Calcium 75 mg	6 %
Iron / Fer 7.5 mg	42 %
*% or less is a little 15% or more is a lot *% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingredients: Enriched bleached Flour (Wheat Flour, Malted Barley Flour, Niacin, Iron, Thiamine, Riboflavin, Folic Acid), Potatoes, Spinach, Onions (Onions, Olive Oil), Canola Oil, Margarine, Imperial, Salt, Garlic, Black Pepper.
Contains: Wheat
Ingredients: Farine blanche enrichie (farine de blé, farine d'orge maltée, niacine, fer, thiamine, riboflavine, acide folique), Pommes de terre, épinard, Oignons (Oignons, Huile d'Olive), Huile de canola, Margarine, impériale, Sel, ail, Poivre noir
Contient: Blé

Hungry Rooster Kitchen
Vegan Spinach and Potato

Customer Relations
(250) 585-4044



Beef Cabbage Rolls

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 2 pieces (260 g)			
2 pièces (260 g)			
Calories 190		% Daily Value*	
		% valeur quotidienne*	
Fat / Lipides 11 g			15 %
Saturated / saturés 4.0 g			23 %
+ Trans / trans 0.5 g			
Carbohydrate / Glucides 12 g			
Fibre / Fibres 3 g			11 %
Sugars / Sucres 4 g			4 %
Protein / Protéines 10 g			
Cholesterol / Cholestérol 35 mg			12 %
Sodium 450 mg			20 %
Potassium 400 mg			9 %
Calcium 50 mg			4 %
Iron / Fer 2 mg			11 %

*5% or less is **a little** 15% or more is **a lot**
 *5% ou moins c'est **peu** 15% ou plus c'est **beaucoup**

Ingredients: Cabbage, Ground Beef, Tomato Sauce (Tomato Puree (Water, Tomato Paste), Water, Sea Salt, Citric Acid, Spice), Rice, Onions (Onions, Olive Oil), Carrots, Celery, Salt, Black Pepper

Ingédients: Chou, Le bœuf haché, Sauce tomate (purée de tomate (eau, pâte de tomate), eau, sel de mer, acide citrique, épices), Riz, Oignons (Oignons, Huile d'Olive), Carottes, Céleri, Sel, Poivre noir

Hungry Rooster Kitchen
 Beef Cabbage Rolls

Customer Relations
 (250) 585-4044

Kluski Slaskie

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 1 bag (290 g)			
1 sac (290 g)			
Calories 110		% Daily Value*	
		% valeur quotidienne*	
Fat / Lipides 0.5 g			1 %
Saturated / saturés 0.2 g			1 %
+ Trans / trans 0 g			
Carbohydrate / Glucides 25 g			
Fibre / Fibres 2 g			7 %
Sugars / Sucres 1 g			1 %
Protein / Protéines 3 g			
Cholesterol / Cholestérol 20 mg			7 %
Sodium 150 mg			7 %
Potassium 450 mg			10 %
Calcium 20 mg			2 %
Iron / Fer 1 mg			6 %

*5% or less is **a little** 15% or more is **a lot**
 *5% ou moins c'est **peu** 15% ou plus c'est **beaucoup**

Ingredients: Potatoes, Potato Flour, Egg, Potato Flour, Salt, Black Pepper

Contains: Egg

Ingédients: Pommes de terre, Farine de pomme de terre, Oeuf, Farine de pomme de terre, Sel, Poivre noir

Contient: Oeuf

Hungry Rooster Kitchen
 Kluski Slaskie / Potato Dumplings

Customer Relations
 (250) 585-4044