

3MEAL RATION  
VEGAN

2017  
kcal  
total ration

Net wt:  
501g

Gross wt:  
655g

EN

- Rice and Veggies (rice (31%), beans (10,4%), fresh cabbage (8,6%), tomato sauce, rapeseed oil, carrots (6,9%), corn (5,2%), red pepper ( 5,2%), celery (2,6%), sugar, spices, herbes, salt )
- Veggie Wok and Noodles (spaghetti (42%)(wheat, water, tumeric), vegetable bouillon, rapeseed oil, red pepper (11,3%), carrots (11,3%), beans (7,5%), onions (7,5%), tomatoes, (7,5%), olives (4,5%), garlic, spices, herbes, salt )
- Moroccan Lentils Pot (rice, lentils (24%), sweet potatoes, carrots, bell peppers, onions, spinach, rapeseed oil, garlic, salt, ground cumin, smoked pepper powder, curry powder, turmeric, ground cinnamon, chilli flakes)
- Rye bread (rye flour (65%), water, sugar, rye malt, salt, caraway seeds, wheat bran, preservative (calcium propionate)
- Freeze Dried Apples (100% apple)
- Fruit Stripes Black Currant (concentrated apple juice, concentrated apple puree, concentrated black currant juice (4%), gelling agent – citrus fruit pectin, citrus fruit fibre, natural flavour)
- Coffee, Sugar and Tea English Breakfast (100% black tea)
- Spoon + Drinking Cup
- Tactical Shower
- Disinfection Swab x 3

DE

- Reisgericht mit Gemüse (Reis (31%), Bohnen (10,4%), frischer Kohl (8,6%), Tomatensoße, Rapsöl, Karotten (6,9%), Mais (5,2%), Paprika (5,2%), Sellerie (2,6%), Zucker, Gewürze, Kräuter, Salz)
- Gemüsewok mit Spaghetti (Spaghetti (42%)(Weizenmehl, Wasser, Kurkuma), Gemüsebrühe, Rapsöl, Paprika (11,3%), Karotten (11,3%), Bohnen (7,5%), Zwiebeln (7,5%), Tomaten (7,5%), Oliven, Knoblauch, Gewürze, Kräuter, Salz )
- Marokkanischer Linsentopf (Reis, Linsen (24%), Süßkartoffel, Karotte, Paprika, Zwiebel, Spinat, Rapsöl, Knoblauch, Salz, gemahlener Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Currypulver, Kurkuma, gemahlener Zimt, Chiliflocken)
- Brot (Roggenmehl (65%), Wasser, Zucker, Roggenmalz, Salz, Kümmel, Weizenkleie, Konservierungsmittel (Calciumpropionat)
- Apfelchips (100% Apfel)
- Fruchtsticks Schwarze Johannisbeere (konzentrierter Apfelsaft, konzentriertes Apfelmus, konzentrierter schwarzer Johannisbeersaft (4%), Gellermittel - Zitrusfruchtpektin, Zitrusfruchtfaser, natürlicher Geschmack)
- Kaffee Zucker und Schwarzer Tee
- Löffel + Trinkbecher
- Tactical Dusche
- Desinfektionstuch x3

Nutrition Facts / Nährwerte

Net Weight / Nettogewicht 501g

100g

Energy / Energie / Contenido energético / Contenu énergétique / Energiasaldus / Energiaa / Energi / 熱量	8464kJ/ 2017kcal	2397kJ/ 570kcal
Fat / Fett / Grasas / Graisses / Rasvad / Rasvaa / Fett / Fedt / 脂肪	69,1g	14g
of which Saturated Fats / davon gesättigte Fettsäuren / ácidos grasos saturados / acidos gras saturés / millest küllastunud rasvad / josta tyydyttyneitä rasvahappoja / varav mättat fett / heraf mættede fedtsyrer / 飽和脂肪酸	4,9g	1g
Carbohydrates / Kohlenhydrate / Carbohidratos / Hydrates de carbone / Süßes / Hillihydraatit / Karbohydrater / 碳水化合物	396,8g	59g
of which Sugars / davon Zucker / de los cuales azúcares / dont sucre / suhkru / josta sokereita / hvorav/varav sukkerarter / 含糖	91,1g	18g
Protein / Eiweiß / Proteínas / Protéines / Valgud / Proteinia / Protein / 蛋白質	40,5g	8g
Salt / Salz / Sal / Sel / Sool / Suolaa / Salt / 鹽 (NaCl)	10,7g	2g

Best Before / Mindestens haltbar bis:

