ARMATA NAȚIONALĂ
RAȚIE ALIMENTARĂ INDIVIDUALĂ
24H

MEAL	TYPE	ITEAM		g	Total KCAL	kcal/100	Fat/Grăsimi	Saturated/ Saturate	Carbs/ Carbohidrați	Sugars/ Glucide	Fiber/ Fibre	Protein/ Proteine	Salt/ Sare
						PER 100 g							
	MEAL **MRE**	Creamy Chicken Mushroom Pasta **Paste cu pui și ciuperci**	1	400	515	129	7,2	1,9	8,1	2	0,6	7,6	1,1
	BISQUIT **Biscuiți**	Biscuits Chocolate Chip **Biscuiți cu bucăți de ciocolată**	1	50	245	490	21,7	11,3	65,6	23,9	2,3	6,9	0,8
	BAR **Batonaș**	Apple and berry bar **Batonaș de mere și pomușoare**	1	45	173	388	7,6	2,8	72,4	7,6	4,2	4,6	0,2
	DRINK **Băutură**	Isotonic Pineapple **Băutură Isotonică cu aromă de ananas**	1	50	199	398	0,1	0,1	98,7	98,3	0,5	0,3	0,4
	DRINK **Băutură**	Hot chocolateâ **Ciocolată caldă**	1	50	205	413	9,1	5,3	66	56,8	6,1	12,8	0,64
BREAKFAST **Mic Dejun**					**1 337**		**47,7**	**17,2**	**180,1**	**100,9**	**8,7**	**42,5**	**5,4**
	MEAL **MRE**	Sweet And Sour Pork **Porc în sos dulce-acrișor**	1	400	581	145	5,6	1,7	17,7	10,7	0,6	5,7	0,6
	BISQUIT **Biscuiți**	Biscuits Digestive **Biscuiți digestivi**	1	100	458	460	18,5	8,4	61,2	14,2	4,4	9,5	1,1
	SPREAD **Gem tartinabil**	mixed fruit jam **Gem de fructe**	1	15	40	270	0,4	0,2	65,2	59,8	0,7	0,5	0,5
	BAR **Batonaș**	Chocolate energy bar **Batonaș proteic de ciocolată**	1	45	178	400	9	3,6	65,4	43,8	4,1	11,3	0,18
	SNACK **Gustare**	Fruit Cubes **Fructe uscate**	1	60	215	358	0,2	0,2	87,3	68	2,7	0,3	0,26
	SNACK **Gustare**	Dates **Curmale uscate**	1	60	189	320	0,2	0,1	72,9	67,1	7,4	1,9	0
	DRINK **Băutură**	Isotonic Tropical **Băutură Isotonică cu aromă de fructe tropicale**	1	50	201	402	0,1	0,1	99,6	98,2	0,5	0,3	0,12
	DRINK **Băutură**	3-in-1 coffee **Cafea 3 în 1**	1	20	73	369	0,1	0,1	71	60,4	5,7	17	
LUNCH **Prânz**					**1 935**		**45,3**	**17,1**	**331,3**	**227,9**	**16,2**	**42,3**	**3,9**
	MEAL **MRE**	Peppersteak Pasta **Paste cu vită**	1	400	512	125	8,5	3,3	7	1,8	1	5,4	0,8
	BISQUIT **Biscuiți**	Biscuits Whole Wheat Crackers **Biscuiți din grâu integral**	1	50	212	427	10,6	4,5	65,7	8,3	10,3	11,4	1,1
	DRINK **Băutură**	Isotonic Orange **Băutură Isotonică cu aromă de portocală**	1	50	201	402	0,1	0,1	99,6	98,2	0,5	0,3	0,12
	DRINK **Băutură**	3-in-1 coffee **Cafea 3 în 1**	1	20	73	369	0,1	0,1	71	60,4	5,7	17	
DINNER **Cină**					**998**		**39,4**	**15,5**	**124,9**	**72,5**	**10,5**	**30,9**	**3,8**

CONDIMENT **Condimente și materiale pentru servirea hranei și colectarea deșeurilor**	Salt 2x1 g **Sare**	1	3
	black pepper 2x1g **Piper negru**	1	3
	Sterilizing wipes **Șervețele umede antibacteriene**	3	5
	Heating kit (3 pads) **Încălzitoare**	1	160
	Chewing gum 1x2pcs **Gume de mestecat**	3	3
	Napkins **Șervețele uscate**	1	10
	Toothpick **Scobitoare**	1	2
	Garbage bag- 10 liters volum **Saci pentru deșeuri**	1	8
	Spork **Linguri și furculițe**	1	5
	Packaging for weigt purpose	1	250

TOTAL PACK/ Total per pachet

KCAL	4 270	E%
FAT g/ **Grăsimi**	132	27,9%
OF WITCH SATURATED g/ **Saturate**	*50*	
CARBOHYDRATES g/ **Carbohidrați**	636	59,6%
OF WITCH SUGARS g/ **Glucide**	*401*	
FIBER g/ **Fibre**	35	
PROTEIN g/ **Proteine**	116	10,8%
SALT g/ **Sare**	13	

WEIGHT/ **Greutatea pachetului**	2 330

Aport caloric	BREAKFAST Mic dejun	LUNCH Prânz	DINNER Cină
E%	**31,3%**	**45,3%**	**23,4%**
DEMAND	25 - 35 %	40 - 50 %	20 - 30 %

X = IN T = CAN BE TRACES

ALLERGENS

Gluten	Shellfish	Egg	Fish	Peanuts	Soya	Milk	Nuts	Celery	Mustard	Sesame se	SO2 sulfu	Lupin	Mollusc
X		X	T			T	X	T	T	T			
X					X								
						x							

X													
					X								

X			T		T	X		T	T	T			
X											X		

Digitally signed by Culai Grigore
Date: 2024.01.05 14:33:10 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova