

WEEKPACK JULETT

TOTAL ENERGY
9385 kcal

7 DAYS
21 meals

DIVERSE & TASTY MENU

- EN** 2x Rice Pudding and Berries (rice (72%), milk, raspberry (10%), cream, sugar, salt)
2x Oatmeal and Apples (rolled oats (72%), milk, apple (10%), butter, sugar, cinnamon, salt)
2x Mediterranean Breakfast Shakshuka (rice, chickpeas, liquid egg mix (eggs, milk), tomatoe, bell pepper, feta cheese, onion, spices, sugar, salt)
2x Beetroot and Feta Soup (beetroot (35%), potatoes, feta cheese (10%), chopped tomatoes, onions, spices, salt)
2x Pasta and Vegetables (pasta (42%) (wheat, durum), red pepper, carrots, onions, beans, tomatoes, cream cheese, cream, garlic, olives, basil, parsley, salt, spices)
2x Rice and Veggies (rice (31%), beans, fresh cabbage, tomato sauce, rapeseed oil, carrots, corn, red pepper, celery, sugar, spices, herbs, salt)
3x Veggie Wok and Noodles (spaghetti (42%) (wheat, Tumeric), vegetable bouillon, rapeseed oil, red pepper, carrots, beans, onions, tomatoes, olives, garlic, spices, herbs, salt)
2x Moroccan Lentils Pot (rice, lentils, sweet potatoes, carrots, bell peppers, onions, spinach, rapeseed oil, garlic, salt, ground cumin, smoked pepper powder, curry powder, turmeric, ground cinnamon, chilli flakes)
3x Sweet Potato Curry (rice, chickpeas, sweet potatoes, crushed tomato, onion, coconut milk, rapeseed oil, sugar, garlic, ginger, lime juice, ground cumin, curry powder, turmeric, coriander, chilli flakes)
- DE** 2x Reispudding mit Beeren (Reis (72%), Milch, Himbeeren (10%), Sahne, Zucker, Salz)
3x Apfel- Haferflocken-Brei (Haferflocken (72%), Milch, Apfel (10%), Butter, Zucker, Zimt, Salz)
2x Mittelmeer-Frühstück Shakshuka (Reis, Kichererbsen, Eier, Milch, Tomate, Paprika, Fetakäse, Zwiebel, Gewürze, Zucker, Salz)
2x Rote-Beete-Suppe mit Feta (Rote Beete (35%), Kartoffeln, Fetakäse (10%), gehackte Tomaten, Zwiebeln, Gewürze, Salz)
2x Pasta und Gemüse (Pasta (42%) (Weizenmehl, Kurkuma), Paprika, Karotten, Zwiebeln, Bohnen, Tomaten, Frischkäse, Sahne, Knoblauch, Oliven, Basilikum, Petersilie, Salz, Gewürze)
2x Reisgericht mit Gemüse (Reis (31%), Bohnen, frischer Kohl, Tomatensoße, Rapsöl, Karotten, Mais, Paprika, Sellerie, Zucker, Gewürze, Kräuter, Salz)
3x Gemüsewok mit Spaghetti (Spaghetti (42%) (Weizenmehl, Kurkuma), Gemüsebrühe, Rapsöl, Paprika, Karotten, Bohnen, Zwiebeln, Tomaten, Oliven, Knoblauch, Gewürze, Kräuter, Salz)
2x Marokkanischer Linsentopf (Reis, Linsen, Südkartoffel, Karotte, Paprika, Zwiebel, Spinat, Rapsöl, Knoblauch, Salz, gemahlener Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Currypulver, Kurkuma, gemahlener Zimt, Chiliflocken)
3x Südkartoffel Curry (Reis, Kichererbsen, Südkartoffel, zerkleinerte Tomaten, Zwiebel, Kokosmilch, Rapsöl, Zucker, Knoblauch, Ingwer, Limettensaft, gemahlener Kreuzkümmel, Currypulver, Kurkuma, Koriander, Chiliflocken)
- SE NO DK** 2x Rispudding med bær (ris (72%), melk/mjölök, bringebær/hallon/hindbær (10%), kremflöte/vispgrädde, sukker, salt)
3x Havregryn og epler (havregryn (72%), melk/mjölök, eple (10%), smør, sukker, kanel, salt)
2x Shakshuka middelhavsfrukost (ris, kikerter, eggemasse (honsede), melk/mjölök), tomat, paprika, fetaost, løk, krydder, sukker, salt)
2x Rodbet og fetasuppe (rodbeet (35%), kartoffel/kartoffel, fetakäse (10%), hakket tomater, løk, krydder, salt)
2x Pasta med grønnsaker (pasta (42%) (vetemjöl, vann, gurkemeie), paprika (11%), gulrot/morot (11%), løk (7,3%), bønner (7,3%), tomat (7,3%), ferskost, flöte/grädde, hvitløk, oliven, basilikum, persille, salt, krydder)
2x Ris med grønnsaker (ris (31%), bønner (10,4%), fersk kål (8,6%), tomatpasta, rapsöl, gulrot/morot (6,9%), mais (5,2%), paprika (5,2%), stangselleri (2,6%), sukker, krydder, urter/örter, salt)
3x Grønnsakswok med nudler (spaghetti (42%) (vetemjöl, vann, gurkemeie), grønnsakbuljong, rapsöl, paprika, gulrotter/morotter, bønner, løk, tomat, oliven, hvitløk, krydder, urter/örter, salt)
2x Marokkansk linsegyte (ris, linser (24%), søtpotet/sød kartoffel, gulrot/morot, paprika, løk, spinat, rapsöl, hvitløk, salt, malt spisskummen/spidskommen, røkt paprikapulver, karri-/currypulver, gurkemeie, malt kanel, chiliflak)
3x Søtpotet kartoffel curry (ris, kikerter (16%), søtpotet/sød kartoffel (16%), most tomat, løk, kokosmelk-/mjölök, rapsöl, sukker, hvitløk, ingefær, limejuice, malt spisskummen/spidskommen, karri-/currypulver, gurkemeie, koriander, chiliflak)
- FI** 2x Riisipuu Marjolla (riisi (72%), maito, vadelma (10%), kerma, sokeri, suola)
3x Omena-kaurahiutalepuuro (kaurahiutaleet (72 %), maito, omena (10%), voi, sokeri, kanelli, suola)
2x Välimeren aamialainen Shakshuka (riisi, kikerheet, kananmunamassa (kananmunat, maito), tomaatti, paprika, fetajuusto, sipuli, mausteet, sokeri, suola)
2x Punajuurii-fetakeitto (punajuurii (35%), peruna, fetajuusto (10%), tomaattimurska, sipuli, mausteet, suola)
2x Pasta-vihannespata (pasta (42%), (vehnä, kurkuma), paprika (11%), porkkana (11%), sipuli (7,3%), papu (7,3%), tomaatti (7,3%), tuorejuusto, kerma, valkosipuli, oliivi, basilika, persilja, suola, mausteet)
2x Kasvispata riisillä (riisi (31%), papu (10,4%), tuore kaali (8,6%), tomaattikasike, rapsiöljy, porkkana (6,9%), maissi (5,2%), paprika (5,2%), selleri (2,6%), sokeri, mausteet, yrtit, suola)
3x Nuudeliwok vihanneksilla (spagetti (42%) (vehnä, kurkuma), vihannessieni, rapsiöljy, paprika (11,3%), porkkana (11,3%), papu (7,5%), sipuli (7,5%), tomaatti (7,5%), oliivi, valkosipuli, mausteet, yrtit, suola)
2x Marokkolainen linsinpata (riisi, linsit (24%), bataatti, porkkana, paprika, sipuli, pinaatti, rapsiöljy, valkosipuli, suola, juustokumina jauhe, savupaprikajauhe, curry-jauhe, kurkuma, kanelijauhe, chililiutaleet)
3x Bataatikarri (riisi, kikerheet (16%), bataatti (16%), tomaattimurska, sipuli, kookosmaito, rapsiöljy, sokeri, valkosipuli, inkivääri, limettimehu, juustokumina jauhe, curryjauhe, kurkuma, korianderi, chililiutaleet)
- FR** 2x Riz au lait et aux baies (riz (72%), lait, framboise (10%), crème fouettée, sucre, sel)
3x Gruau et Pommes (flocons d'avoine (72%), lait, pommes (10%), beurre, sucre, cannelle, sel)
2x Petit déjeuner méditerranéen Shakshuka (riz, pois chiches, poudre d'œuf (œufs, lait), tomates, poivrons, fromage feta (10%), tomates concassées, oignons, épices, sel)
2x Soupe à la betterave et feta (betterave (35%), pommes de terre, fromage feta (10%), tomates concassées, oignons, épices, sel)
2x Pâtes et Légumes (pâtes (42%) (farine de blé, eau, curcuma), poivrons (11%), carotte (11%), oignons (7,3%), haricots (7,3%), tomates (7,3%), fromage cru, crème, ail, olives, basilic, persil, sel, épices)
2x Riz et légumes (riz (31%), haricot (10,4%), chou frais (8,6%), pâte de tomate, huile de colza, carottes (6,9%), maïs (5,2%), poivrons (5,2%), celeri (2,6%), sucre, épices, herbes, sel)
3x Wok aux légumes et nouilles (spagetti (42%) (farine de blé, curcuma), bouillon de légumes, huile de colza, poivrons (11,3%), carottes (11,3%), haricots (7,5%), oignons (7,5%), tomates (7,5%), olives, ail, épices, herbes, sel)
2x Pot-au-feu à lentilles à la marocaine (riz, lentilles, patates douces, carottes, poivrons, oignons, épinards, huile de colza, ail, sel, cumin moulu, poudre de poivre fumé, poudre de curry, curcuma, cannelle moulue, flocons de piment)
3x Curry de patates douces (riz, pois chiches, patates douces, tomates broyées, oignon, lait de coco, huile de colza, sucre, ail, gingembre, jus de citron vert, cumin moulu, poudre de curry, curcuma, coriandre, flocons de piment)
- EE** 2x Riisipuding marjadega (riis (72%), piim, vaarikas (10%), vahukoor, suhkur, sool)
3x Kaerahelbepuder üntega (kaerahelbed (72%), piim, õun (10%), või, suhkur, kaneel, sool)
2x Vahemere hommikussöök Shakshuka (riis, kikerherned, munasegu (muna, piim), tomat, paprika, feta juust, sibul, võrtsid, suhkur, sool)
2x Peedisupp fetaga (peet (35%), kartul, feta juust (10%), tomat, sibul, võrtsid, sool)
2x Koorene kõõgilviljapasta (pasta (42%) (nisujahu, kurkum), paprika, porgand, sibul, roheline oad, tomat, kreemjuust, vahukoor, küüslauk, oliiv, basiilik, petersell, sool, võrtsid)
2x Riis kõõgilviljadega (riis (31%), oad, värske kapsas, tomatipasta, rapsiõli, porgand, mais, paprika, seller, suhkur, võrtsid, ürdid, sool)
3x Kõõgilviljajook (spagetid (42%) (nisujahu, kurkum), kõõgilvilja puljong, rapsiõli, paprika, porgand, oad, sibul, tomat, oliivid, küüslauk, võrtsid, ürdid, sool)
2x Maroko läätsed (riis, läätsed, magus kartul, porgand, paprika, sibul, spinat, rapsiõli, küüslauk, sool, võrtskõõmned, paprikapulber, karrapulber, kurkum, kõõmned, tsillilhelbed)
3x Bataadikarri riisiga (riis, kikerherned, bataat, purustatud tomatid, sibul, kookosjook, rapsiõli, suhkur, küüslauk, ingver, laimimahli, kõõmned, karrapulber, kurkum, koriander, tsillilhelbed)

Nutrition Facts / Nährwerte	Net weight 2,01kg	100g
Energy / Energie / Contenu énergétique / Energias / Energi / Energiasisaldus	39305KJ/9385kcal	1953KJ/466kcal
Fat / Fett / Matières grasses / Rasvaa / Fedt / Rasvad	400g	19,8g
of which Saturated Fats / davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / josta tyydyttyneitä rasvahappoja / varav mättat fett / heraf mættede fedtsyrer / küllastunud rasvhapped	116,6g	5,9g
Carbohydrates / Kohlenhydrate / Glucides / Hiilihydraatit / Karbohydrater / Süsivesikud	1171,4g	58,2g
of which Sugars / davon Zucker / dont sucre / josta sokereita / hvorav/varav sukkerarter / millest suhkrud	336,5g	17,7g
Fibre / Ballaststoffe / Fibres / Ravintokuidu / Kostfibre / Fiber / Kiudained	138,9g	6,9g
Protein / Eiweiß / Protéines / Proteiinia / Protein / Valgud	240g	12g
Salt / Salz / Sel / Suolaa / Salt / Sool	59,3g	3,1g

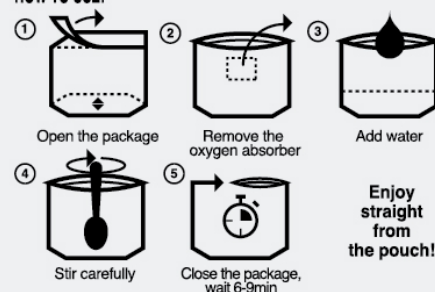
Produced by: Tactical Solution OÜ, Riia mnt 54a, 71020 Viljandi, ESTONIA

Best Before / Mindestens haltbar bis:



EE
1951
EG

HOW TO USE:



TACTICAL FOODPACK®