



Company Registration: 07581302

Vat Registration: 214 9261 19

# Hardshell

## Composition and Nutrition declaration

### Individual Ration Pack 24H

#### Nutrition declaration (per menu)

Menu 1	Net weight (g)	Q.	KJUL	KCAL	FAT	SATURATES	HYDRATES	SUGAR	FIBRE	PROTEIN	SALT
--------	----------------	----	------	------	-----	-----------	----------	-------	-------	---------	------

#### Breakfast

Sweet biscuits	55	2	1.980,0	468,6	8,8	4,2	89,1	20,9	2,8	7,7	0,8
Sugar sachet	8	4	529,6	126,7	0,0	0,0	31,7	31,7	0,0	0,0	0,0
Milk powder	20	2	634,0	149,6	1,5	1,1	20,4	20,3	0,0	13,6	0,4
Instant coffee	2	2	35,96	8,6	0,0	0,0	1,4	0,1	0,7	0,7	0,0
Tea bag	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fruit Jam	20	2,0	396,0	93,2	0,0	0,0	22,8	21,6	0,3	0,4	0,0

#### Lunch

Chocolate cake	85	1	1.386,35	330,7	13,6	7,1	45,9	14,5	2,1	4,3	0,6
Chili con carne	350	1	1.683,5	402,5	16,1	3,9	27,3	1,8	11,2	31,5	2,5

#### Dinner

Energy fruit bar	40	1	558,8	131,6	0,6	0,1	31,1	26,3	1,0	0,9	0,0
Meatballs with pasta	350	1	1.858,5	444,5	25,6	7,4	32,2	9,1	4,6	19,6	1,8
Instant soup	20	1	298,0	70	0,42	0,04	15,20	2,20	1,14	0,84	1,36

#### Complements Food Items

Hot sauce	12	1	56,64	13	0,05	0,00	3,00	2,18	0,23	0,17	0,17
Chili powder	5	1	69,5	17	0,95	0,13	0,26	0,22	2,25	0,70	0,16
Salt and Pepper	1	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4
Chewing gum	10	1	67,8	16,3	0,0	0,0	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Protein milkshake	40	1	630,8	149	121,20	0,52	2,56	0,00	0,40	31,60	1,28
Isotonic drink powder	18	1	284,94	67	0,00	0,00	16,72	15,19	0,00	0,04	0,28
Salty crackers	65	4	4.706,0	1118,0	31,2	15,6	185,4	9,9	6,5	20,3	4,7
Chocolate bar	25	1	524,25	125,5	6,5	4,0	14,3	13,5	0,0	1,5	0,0

#### Complements Non Food Items

Leftover bag		1									
Spork		1									
Paper tissues 10pcs		1									
Wet wipes		2									
Water purification tablets		4									
Foldable stove		1									
Fuel tablets		6									
Matchbox		1									

#### Nutrition declaration per menu

KCAL	FAT	SATURATES	HYDRATES	SUGAR	FIBRE	PROTEIN	SALT
3732	227	44	546	189	33	134	16

1 Columbus Walk, Brigantine Place, Cardiff, CF10 4BY, Wales, United Kingdom

email : [info@hardshell.co.uk](mailto:info@hardshell.co.uk), Tel: + 442920 470000