



FOODPACK LIJST

ZWEDEN

ZOMER 2022



STANDAARD FOODPACK MENU

AANKOMSTDAG

Lunch: Pasta Bolognese
Avondmaal: Köttbullar met aardappelpuree

ZONDAG

Ontbijt: Expedition Breakfast
Lunch: Kip Curry
Avondmaal: Rijst met Chilli con Carne

MAANDAG

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit
Lunch: Cashew Nasi
Avondmaal: Hotdogs

DINSDAG

Ontbijt: Knäckebröt met kaas of chocopasta
Lunch: Mince Beef Hotpot
Avondmaal: Ravioli

WOENSDAG

Ontbijt: Knusper Müsli
Lunch: Gulyas
Avondmaal: Wraps met bonen

DONDERDAG

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit
Lunch: Chilli con carne
Avondmaal: Pasta Pesto

VRIJDAG

Ontbijt: Rijstwafels met chocopasta
Lunch: Pasta Carbonara
Avondmaal: op het basecamp

VERTREKDAG

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit
Lunch: Veggie Couscous
Avondmaal: Mince Beef Hotpot



*Dit menu dient als voorbeeld. Alle ingrediënten en gerechten kunnen naar wens worden gewijzigd en uitgewisseld

VEGGIE FOODPACK MENU

AANKOMSTDAG

Lunch: Pasta Funghi
Avondmaal: Veggie Ravioli

ZONDAG

Ontbijt: Expedition breakfast
Lunch: Veggie Couscous
Avondmaal: Rijst met Curry en Kikkererwten

MAANDAG

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit
Lunch: Curry Fruit Rice
Avondmaal: Stacky Hotdog

DINSDAG

Ontbijt: Knäkebrod met kaas of chocopasta
Lunch: Pasta alle Noci
Avondmaal: Rijst met Curry en Linzen

WOENSDAG

Ontbijt: Knusper Müsli
Lunch: Vegetable Hotpot
Avondmaal: Wraps met bonen

DONDERDAG

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit
Lunch: Cashew Nasi
Avondmaal: Pasta Pesto

VRIJDAG

Ontbijt: Rijstwafels met chocopasta
Lunch: Veggie Couscous
Avondmaal: op het basecamp

VERTREKDAG

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit
Lunch: Curry Fruit Rice
Avondmaal: Vegetable Hotpot



*Dit menu dient als voorbeeld. Alle ingrediënten en gerechten kunnen naar wens worden gewijzigd en uitgewisseld

EXTRA AANVULLINGEN

SNACKS

Salamisticks (standard foodpack)

Marshmallows

Stokbrood

Chocolade

Chips Natural

Veggie Chips

Notenmix

Mueslirepen

Koffie

Thee

Gedroogd fruit

Appels

Wortels

HANDIGE DINGEN OM ZELF MEE TE NEMEN

Drinkbeker

Bord + bestek

Zakmes

Blikopener

Theedoek

Honing of Suiker

Lucifers / lange aansteker



*De inhoud van het foodpack kan enigszins afwijken van wat in dit document is vermeld.

MAALTIJDBEREIDING MET TRANGIA

- Stap 1** Draai de luchtgaten in het onderste windscherm in de richting van de wind
- Stap 2** Haal de brander uit de plastic zak en vul deze met spiritus
- Stap 3** Plaats de brander in het daarvoor bestemde gat in het windscherm en ontsteek de spiritus
- Stap 4** Plaats het tweede windscherm boven op het gestippelde windscherm op de grond en draai het zo dat het niet kan bewegen
- Stap 5** Plaats de pan in het windscherm (bevestig de handgreep om je niet te verbranden)
- Stap 6** Gebruik de braadpan als deksel
- Stap 7** Je kan de sterkte van de vlam makkelijk reguleren. Gaar je eten in de pan en gebruik de meegeleverde handgreep om de pan met het klaargemaakte eten van het vuur te halen. Smakelijk!



ALLERGIEËN EN INTOLERANTIES

Als je allergieën of intoleranties hebt, raden we je aan je eigen voedselpakket mee te brengen, aangezien de meeste producten sporen van gluten, noten en soja-elementen bevatten.¹

		MELK	GLUTEN	SOJA	EIEREN	NOTEN	PINDA'S	SELDERIJ	VIS	SESAM
GRANEN	EXPEDITION BREAKFAST	X	X			X				
	MUESLI	X	X			X				
VEGETARISCH	VEGETABLE HOTPOT	X		X						
	CURRY FRUIT RICE	X		X				X		
	CASHEW NASI	X	X	X		X	X			
	PASTA AI FUNGHI	X	X		X					
	PASTA ALLE NOCI	X	X		X	X				
	VEGGIE COUSCOUS		X	X						
	GULASCH	X		X						
	MINCE BEEF HOTPOT	X	X	X						
	CHICKEN CURRY	X		X				X		
	SATE BABI	X	X		X		X			
VLEES	PASTA CARBONARA	X	X		X					
	PASTA BOLOGNESE	X	X		X					
	CHILI CON CARNE		X	X						
	PASTA AL SALMONE	X	X	X					X	

DE HIERBOVEN VERMELDE INFORMATIE WEERSPIEGELT DE NORMALE PRODUCTIE. LEES ALTIJD HET ETIKET VAN HET PRODUCT OM DE JUISTE INFORMATIE TE KRIJGEN.