



# ESSENSPAKET

SCHWEDEN



# STANDARD FOODPACK MENÜ

## TAG 1

---

Lunch: Chili con carne  
Abendessen: Curryreis mit Linsen

## TAG 2

---

Frühstück: Expedition Breakfast  
Lunch: Rindfleisch-Eintopf  
Abendessen: Ravioli

## TAG 3

---

Frühstück: Knusper-Müsli  
Lunch: Pasta mit Lachs  
Abendessen: Hotdogs



\*Dieses Menü dient als Beispiel. Alle Zutaten und Gerichte können nach Belieben verändert und ausgetauscht werden

# VEGGIE FOODPACK MENÜ

## **TAG 1**

---

Lunch: Pasta Funghi  
Abendessen Veggie Ravioli

## **TAG 2**

---

Frühstück: Expedition breakfast  
Lunch: Veggie Couscous  
Abendessen: Curry Reis mit Kichererbsen

## **TAG 3**

---

Frühstück: Haferflocken mit Trockenfrüchten  
Mittagessen: Curry-Frucht-Reis  
Abendessen: Hotdogs

\*Dieses Menü dient als Beispiel. Alle Zutaten und Gerichte können nach Belieben verändert und ausgetauscht werden



# WEITERE OPTIONEN

## SNACKS

---

Marshmallows  
Chips Natürlich  
Veggie-Chips  
Nuss-Mix  
Kaffee  
Tee  
Äpfel  
Karotten

## PRAKTISCHE DINGE, DIE DU SELBST MITBRINGEN KANNST

---

Trinkbecher  
Teller + Besteck  
Taschenmesser  
Dosenöffner  
Geschirrtuch  
Honig oder Zucker  
Streichhölzer / langes Feuerzeug



\*Der Inhalt des Foodpacks kann leicht von den  
Angaben in diesem Dokument abweichen.

# ZUBEREITUNG VON MAHLZEITEN MIT TRANGIA

---

- Schritt 1** Drehe die Lüftungsschlitze im unteren Windschutz in Richtung des Windes.
- Schritt 2** Nimm den Brenner aus dem Beutel und fülle ihn mit Spiritus
- Schritt 3** Setze den Brenner in das dafür vorgesehene Loch in der Windschutzscheibe und entzünde den Spiritus
- Schritt 4** Lege den zweiten Windschutz auf den gestrichelten Windschutz auf dem Boden und drehe ihn so, dass er sich nicht bewegen kann.
- Schritt 5** Stelle die Pfanne in den Windschutz (befestige den Griff, um dich nicht zu verbrennen).
- Tipp** Die Bratpfanne als Deckel verwenden
- Tipp** Du kannst die Stärke der Flamme leicht regulieren. Koche dein Essen in der Pfanne und verwende den mitgelieferten Griff, um die Pfanne mit dem fertigen Essen vom Feuer zu nehmen. Guten Appetit!



# ALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN

Wenn du Allergien oder Unverträglichkeiten hast, empfehlen wir dir, dein eigenes Nahrungspaket mitzubringen, da die meisten Produkte Spuren von Gluten, Nüssen und Soja enthalten können.<sup>1</sup>

		MILCH	GLUTEN	SOJA	EIER	NÜSSE	ERDNÜSSE	SELLERIE	FISCH	SESAM	
<b>GETREIDE</b>	EXPEDITION BREAKFAST	X	X			X					
	MUESLI	X	X			X					
<b>VEGETARISCH</b>	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		X	X							
	COUSCOUS										
	<b>FLEISCH</b>	GULASCH	X		X						
		MINCE BEEF HOTPOT	X	X	X						
CHICKEN CURRY		X		X				X			
SATE BABI		X	X		X		X				
PASTA CARBONARA		X	X		X						
PASTA BOLOGNESE		X	X		X						
CHILI CON CARNE			X	X							
<b>FISCH</b>		PASTA AL SALMONE	X	X	X					X	

DIE OBEN GENANNTEN INFORMATIONEN SPIEGELN DIE NORMALE PRODUKTION WIDER. BITTE LIES IMMER DAS ETIKETT DES PRODUKTS, UM DIE GEWISSEN INFORMATIONEN ZU ERHALTEN.