



# ESSENSPAKET

SCHWEDEN



# STANDARD FOODPACK MENÜ

## TAG 1

---

Mittag: Pasta Bolognese  
Abendessen: Köttbullar mit Kartoffelbrei

## TAG 2

---

Frühstück: Expedition breakfast  
Mittag: Chicken Curry  
Abendessen: Reis mit Chilli Con Carne

## TAG 3

---

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten  
Mittag: Cashew Nasi  
Abendessen: Hotdogs

## TAG 4

---

Frühstück: Knäckebrot mit Käse oder Schokocreme  
Mittag: Mince Beef Hotpot  
Abendessen: Ravioli

## TAG 5

---

Frühstück: Knusper Müsli  
Mittag: Gulyas  
Abendessen: Wraps mit Bohnen

## TAG 6

---

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten  
Mittag: Chilli con carne  
Abendessen: Pasta Pesto

## TAG 7

---

Frühstück: Reiswaffeln mit Schokocreme  
Mittag: Pasta Carbonara  
Abendessen: im Basislager

## TAG 8

---

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten  
Mittag: Veggie Couscous  
Abendessen: Nudelsalat



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

# VEGGIE FOODPACK MENÜ

## TAG 1

---

Mittag: Pasta funghi  
Abendessen: Veggie Ravioli

## TAG 2

---

Frühstück: Expedition breakfast  
Mittag: Veggie Couscous  
Abendessen: Reis mit Curry und Kichererbsen

## TAG 3

---

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten  
Mittag: Curry Fruit Rice  
Abendessen: Linsensuppe mit Brot

## TAG 4

---

Frühstück: Knäckebrot mit Käse oder Schokocreame  
Mittag: Cashew Nasi  
Abendessen: Stacky mit Hotdogbrot

## TAG 5

---

Frühstück: Knusper Müsli  
Mittag: Veggie Hotpot  
Abendessen: Wraps mit Bohnen

## TAG 6

---

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten  
Mittag: Pasta alle Noci  
Abendessen: Pasta Pesto

## TAG 7

---

Frühstück: Reiswaffeln mit Schokocreame  
Mittag: Veggie Couscous  
Abendessen: Im Basislager

## TAG 8

---

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten  
Mittag: Curry Fruit Rice  
Abendessen: Nudelsalat



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

# DIE KLEINEN EXTRA'S

## SNACKS

---

Salami-Sticks (Standard-Lebensmittelpackung)

Marshmallows

Schokolade

Salzige Chips

Veggie Chips

Nuss-Mix

Müsliriegel

Kaffee

Tee

Salz

Pfeffer

Äpfel

Karotten

## NÜTZLICHE DINGE ZUM MITNEHMEN

---

Boullion-Würfel

Trinkbecher

Taschenmesser

Streichhölzer

Dosenöffner

Küchenhandtuch

Honig oder Zucker



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

# MAHLZEITENZUBEREITUNG MIT DEM TRANGIA KOCHSET

---

- Step 1** Stelle die Windschutzscheibe auf, am besten an einem geschützten Ort mit stabilem Untergrund
- Step 2** Nimm den Brenner aus dem Plastikbeutel und fülle ihn mit Spiritus
- Step 3** Stecke den Brenner in das dafür vorgesehene Loch in der Windschutzscheibe und zünde den Spiritus an
- Step 4** Lege die zweite Windschutzscheibe auf die gepunktete Windschutzscheibe auf dem Boden und drehe sie so ein, dass sie sich nicht bewegen kann
- Step 5** Stelle den Topf in die Windschutzscheibe (befestige den Griff, um dich nicht zu verbrennen)
- Step 6** Verwende die Bratpfanne als Deckel
- Step 7** Benutze den Siedering, um die Hitze zu regulieren. Danach kannst du die Pfanne oder die gefüllten Töpfe mit Hilfe des dafür vorgesehenen Clippers einfüllen und dein Essen kochen lassen.



# ALLERGIEN & UNVERTRÄGLICHKEITEN

Bei Allergien und Unverträglichkeiten, raten wir dazu, sich selbst Essen mitzubringen, da die meisten Produkte Spuren von Gluten-, Nüssen- und Sojaelementen enthalten. <sup>1</sup>

		MILCH	GLUTEN	SOYA	EIER	NÜSSE	ERDNÜSSE	SELLERIE	FISCH	SESAM
<b>CEREALIEN</b>	EXPEDITION BREAKFAST	X	X			X				
	KNUSPER MÜSLI	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		

<sup>1</sup> DIE OBEN ANGEgebenEN INFORMATIONEN SPIEGELN DIE REGULÄRE PRODUKTION WIDER. LIES IMMER DAS PRODUKTETIKETT, UM DIE RICHTIGEN INFORMATIONEN ZU ERHALTEN.