

FOODPACK MENÜ DER KANU TRIP

DER KANU TRIP - SURVIVAL FOODPACK

Dieses Menü dient als Beispiel. Alle Zutaten können je nach Verfügbarkeit und ausgetauscht werden.

DER KANU TRIP

FOODPACK FLEISCH

ANKUNFTSTAG

Fika: Zimtschnecken und Kaffee oder Tee

Mittagessen: Pasta Bolognese

Abendessen: Schwedische Fleischbällchen mit Kartoffelpüree

TAG 2

Frühstück: Expeditionsfrühstück

Mittagessen: Hähnchen-Curry

Abendessen: Reis mit Chili con Carne

TAG 3

Frühstück: Expeditionsfrühstück

Mittagessen: Cashew-Nasi

Abendessen: Leckere Hotdogs

TAG 4

Frühstück: Knäckebrot mit Schokocreme

Mittagessen: Hackfleisch-Eintopf

Abendessen: Ravioli

TAG 5

Frühstück: Knusper-Müsli

Mittagessen: Gulasch

Abendessen: Mexikanische Wraps

TAG 6

Frühstück: Knusper-Müsli

Mittagessen: Veggie-Couscous

Abendessen: Pasta mit Pesto

TAG 7

Frühstück: Knäckebrot mit schwedischem Käse

Mittagessen: Pasta Carbonara

Abendessen: Im Basecamp (optional zubuchbar)

ABREISETAG

Frühstück: Reiswaffeln mit schwedischem Käse

Mittagessen: Afrikanische Bobotie

*Wenn du gerne mehr frische Zutaten möchtest, kannst du diese selbst mitbringen, um dein Foodpack zu ergänzen.

FOODPACK VEGGIE

ANREISETAG

Fika: Kanelbullar und Kaffee oder Tee
Mittagessen: Pasta mit Champignons

Abendessen: Vegetarische Ravioli

TAG 2

Frühstück: Expedition Breakfast
Mittagessen: Pasta alle Noci
Abendessen: Reis mit Curry und Linsen

TAG 3

Frühstück: Expedition Breakfast
Mittagessen: Curry-Reis mit Obst
Abendessen: Vegetarische Hotdogs

TAG 4

Frühstück: Knäckebrot mit Schokoladencreme
Mittagessen: Cashew-Nasi
Abendessen: Reis mit Curry und Kichererbsen

TAG 5

Frühstück: Knuspermüsli
Mittagessen: Gemüse-Hotpot
Abendessen: Mexikanische Veggie-Wraps

TAG 6

Frühstück: Knuspermüsli
Mittagessen: Veggie-Couscous
Abendessen: Pasta Pesto

TAG 7

Frühstück: Knäckebrot mit schwedischem Käse
Mittagessen: Mexikanische Quinoa
Abendessen: Am Basecamp (optional zubuchbar)

ABREISETAG

Frühstück: Reiswaffeln mit schwedischem Käse
Mittagessen: Curry-Frucht-Reis

*Wenn du gerne mehr frische Zutaten möchtest, kannst du diese selbst mitbringen, um dein Foodpack zu ergänzen.

SNACKS IN DEINEM FOODPACK:

Erdnüsse	☒
Salami-Sticks	☒
Marshmallows	☒
Salzchips	☒
Gemüsechips	☒
Schokoladenriegel	☒
Nussmischung	☒
Müsliriegel	☒
Kaffee	☒
Tee	☒
Suppe	☒
Marmelade	☒
Pfeffer & Salz	☒
Apfel	☒
Karotte	☒

☒ Veggie Foodpack

Wenn du gerne mehr frische Zutaten möchtest, bringe diese bitte selbst mit, um dein Foodpack zu ergänzen.

BEREITE DEINE MAHLZEIT SCHNELL MIT DEINEM TRANGIA-KOCHSET ZU!

GETREIDE

MILCH GLUTEN SOJA EIER NÜSSE ERDNÜSSE SELLERIE FISCH SESAM

EXPEDITION
BREAKFAST

X X X X

MUESLI

X X X X

VEGETARISCH

VEGETABLE	X		X	X	X
HOTPOT	X		X	X	X
CURRY FRUIT	X		X	X	X
RICE					
CASHEW NASI	X	X	X	X	X
PASTA AI	X	X		X	X
FUNGHI				X	X
PASTA ALLE		X		X	X
NOCI				X	X
VEGGIE		X		X	X
COUSCOUS					
QUINOA					
MEXIOKO					

FLEISCH

GULASCH	X			X	X
MINCE BEEF	X	X		X	X
HOTPOT	X			X	X
CHICKEN	X			X	X
CURRY					
SATE BABI	X	X	X	X	X
PASTA	X	X		X	X
CARBONARA					
PASTA	X	X		X	X
BOLOGNESE					
CHILI CON					
CARNE					

FISCHPASTA AL
SALMONE

X X X

X

ÜBERPRÜFE IMMER DAS PRODUKTETIKETT AUF DIE AKTUELLEN PRODUKTIONSFESTIGEN.



MÖCHTEST DU EIN FOODPACK WÄHREND DEINER REISE?

Hast du noch kein Kanu Trip Survival Foodpack, aber deine Meinung geändert? Schicke uns gerne eine E-Mail an info@derkanutrip.com, um es deiner Buchung hinzuzufügen (je nach Verfügbarkeit), oder mache es über dein persönliches Profil auf der Website.

Bis bald in Schweden!