



FOODPACK MENU THE CANOE TRIP

THE CANOE TRIP SURVIVAL FOODPACK

Dit menu dient als voorbeeld. Alle ingrediënten kunnen worden gewijzigd en uitgewisseld door de rangers.

THE CANOE TRIP

FOODPACK VLEES

AANKOMSTDAG

Filka: Kanelbullar en koffie of thee

Lunch: Pasta Bolognese

Avondmaal: Zweedse balletjes met aardappel puree

DAG 2

Ontbijt: Crunchy Granola

Lunch: Kip Curry

Avondmaal: Rijst met Chilli con Carne

DAG 3

Ontbijt: Zweeds brood met jam

Lunch: Kebab stoofpot

Avondmaal: Heerlijke hotdogs

DAG 4

Ontbijt: Knäckebröt met chocopasta

Lunch: Taco bowl

Avondmaal: Ravioli

DAG 5

Ontbijt: Muesli - blauwe bessen met vanille

Lunch: Ramen Noodles

Avondmaal: Mexicaanse wraps

DAG 6

Ontbijt: Zweeds brood met chocopasta

Lunch: Veggie Couscous

Avondmaal: Pasta Pesto

DAG 7

Ontbijt: Rijst crackers met Zweedse kaas

Lunch: Zalm pasta

Avondmaal: Op het basecamp (optioneel bij te boeken)

VERTREKDAY

Ontbijt: Knäckebröt met Zweedse kaas

Lunch: Kip Tikka Massala

*Wil jij graag meer verse ingredienten? Breng dit dan zelf nog mee om je foodpack mee aan te vullen.

FOODPACK VEGGIE

AANKOMSTDAG

Fika: Kanelbullar en koffie of thee

Lunch: Veggie couscous

Avondmaal: Tomaten-linzen pasta

DAG 2

Ontbijt: Crunchy Granola

Lunch: Asian Curry

Avondmaal: Rijst met curry en linzen

DAG 3

Ontbijt: Zweeds brood met jam

Lunch: Chili stoofpot

Avondmaal: Vegetarische hotdogs

DAG 4

Ontbijt: Knäckebröt met Zweedse kaas

Lunch: Thai Red Curry

Avondmaal: Pasta Pesto

DAG 5

Ontbijt: Muesli - blauwe bessen met vanille

Lunch: Pompoen stoofpot

Avondmaal: Veggie Mexicaanse wraps

DAG 6

Ontbijt: Zweeds brood met chocopasta

Lunch: Veggie Couscous

Avondmaal: Rijst met curry en kikkererwten

DAG 7

Ontbijt: Rijstcrackers met Zweedse kaas

Lunch: Asian Curry

Avondmaal: Op het basecamp (optioneel bij te boeken)

VERTREK DAG

Ontbijt: Knäckebröt met chocopasta

Lunch: Aardappel Garam Masala

*Wil jij graag meer verse ingredienten? Breng dit dan zelf nog mee om je foodpack mee aan te vullen.

SNACKS IN JE FOODPACK

Pindanootjes	✓
Salami sticks	✓
Marshmallows	✓
Chips	✓
Veggie chips	✓
Chocolade reep	✓
Notenmix	✓
Musli repen	✓
Koffie	✓
Thee	✓
Soep	✓
Jam	✓
Peper & zout	✓
Appel	✓
Wortel	✓

 veggie foodpack

*Wil jij graag meer verse ingrediënten? Breng dit dan zelf nog mee om je foodpack mee aan te vullen.

MAAK JE MAALTIJD SNEL MET JE TRANGIA KOOKSETJE

MELK
GLUTEN
SOJA
EIEREN
NOTEN
PINDA'S
SELDERIJ
VIS
SESAM

GRANEN

BLUEBERRY VANILLE MUSLI	X	X
CRUNCHY GRANOLA	X	

VEGETARISCH

ASIAN CURRY			X		
CHILI STEW			X		
THAI RED CURRY			X		
SQUASH CASSEROLE					
COUSCOUS	X	X	X		X
POTATO GARAM MASALA	X		X		

VLEES/VIS

CHICKEN CURRY		X			
KEBAB STEW	X				
TACO BOWL					X
RAMEN NOODLES		X	X	X	
PASTA CREAMY SALMON	X	X	X		X
PASTA BOLOGNESE		X	X		X
CHICKEN TIKKA MASSALA	X		X		

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



GRAAG EEN FOODPACK TIJDENS JE TRIP?

Heb je nog geen Canoe Trip Survival foodpack, maar ben je van gedachten veranderd? Stuur gerust een mailtje naar info@thecanoetrip.com om het toe te voegen aan je boeking (afhankelijk van beschikbaarheden) of doe het via je persoonlijk profiel op de website.

Tot in Zweden!