



# FOODPACK

SUÈDE



# MENU FOODPACK STANDARD

## JOUR D'ARRIVÉE

---

Déjeuner : Pâtes Bolognese  
Dîner : Boulette suédoise et purée

## JOUR 1

---

Petit déj': Expedition breakfast  
Déjeuner : Poulet Curry  
Dîner : Riz et Chilli con Carne

## JOUR 2

---

Petit déj': Flocons d'avoine et fruits secs  
Déjeuner : Cashew Nasi  
Dîner : Hotdogs

## JOUR 3

---

Petit déj': Biscottes, chocolat à tartiner  
Déjeuner : Mince Beef Hotpot  
Dîner : Ravioli

## JOUR 4

---

Petit déj': Muesli  
Déjeuner : Gulyas  
Dîner : Wraps

## JOUR 5

---

Petit déj': Flocons d'avoine et fruits secs  
Déjeuner : Chilli con carne  
Dîner : Pasta Pesto

## JOUR 6

---

Petit déj': Galettes de riz et chocolat  
Déjeuner : Pasta Carbonara  
Dîner : au camp de base

## JOUR 7

---

Petit déj': Flocons d'avoine et fruits secs  
Déjeuner : Veggie Couscous  
Dîner : Mince Beef Hotpot



\*Ceci est un exemple, les repas peuvent être interchangeables en fonction de tes envies du jour

# MENU FOODPACK VÉGÉ

## JOUR D'ARRIVÉE

---

Déjeuner: Pasta funghi

Dîner: Ravioli Végé

## JOUR 1

---

Petit déj': Expedition breakfast

Déjeuner: Veggie Couscous

Dîner: Riz au curry et aux pois chiches

## JOUR 2

---

Petit déj': Flocons d'avoine et fruits secs

Déjeuner: Curry Fruit Rice

Dîner: Soupe de lentilles avec du pain

## JOUR 3

---

Petit déj': Biscottes, chocolat à tartiner

Déjeuner: Cashew Nasi

Dîner: Riz au curry et aux pois chiches

## JOUR 4

---

Petit déj': Muesli

Déjeuner: Veggie Hotpot

Dîner: Wraps

## JOUR 5

---

Petit déj': Flocons d'avoine et fruits secs

Déjeuner: Pasta alle Noci

Dîner: Pasta Pesto

## JOUR 6

---

Petit déj': Galettes de riz et chocolat

Déjeuner: Veggie Couscous

Dîner: au camp de base

## JOUR 7

---

Petit déj': Flocons d'avoine et fruits secs

Déjeuner: Curry Fruit Rice

Dîner: Vegetable Hotpot



\*Ceci est un exemple, les repas peuvent être interchangeables en fonction de tes envies du jour

# LES EN-CAS ET SNACKS

## SNACKS

Bâtonnets de salami (foodpack standard)

Marshmallows

Tablette de chocolat

Chips au sel

Chips de légumes

Mix de cacahuètes

Barre de muesli

Café

Thé

Sel

Poivre

Pommes

Carottes

## A PRÉVOIR PAR TOI-MÊME :

Cubes de bouillon

Gobelet

Couteau de poche

Allumettes / briquets

Ouvre-boîte

Torchon / essuie de vaisselle

Sucre ou miel (pour le café/thé)



\*Ceci est un exemple, les repas peuvent être interchangeables en fonction de tes envies du jour

# ALLERGIES & INTOLERANCES

En cas d'allergie ou d'intolérance, nous vous conseillons d'apporter votre propre nourriture, car la plupart des produits contiennent des traces de gluten, de noix et de soja.<sup>1</sup>

		LAIT	GLUTEN	SOJA	OEUF	NOIX	ARACHIDE	CÉLÉRI	POSSON	SÉSAME
<b>CÉRÉALES</b>	PETIT-DÉJEUNER D'EXPÉDITION	X	X			X				
	MUSLI	X	X			X				
<b>VÉGÉTARIEN</b>	HOTPOT DE LÉGUMES	X		X						
	RIZ AUX CURRY DE FRUITS	X		X				X		
	NOIX DE CAJOU	X	X	X		X	X			
	PÂTES AUX CHAMPIGNONS	X	X		X					
	PÂTES AUX NOIX	X	X		X	X				
	COUSCOUS VÉGÉTARIEN		X	X						
<b>VIANDE</b>	GOULACHE	X		X						
	HOTPOT AU BOEUF	X	X	X						
	POULET CURRY	X		X				X		
	SATE BABI	X	X		X		X			
	PÂTES CARBONARA	X	X		X					
	PÂTES À LA BOLOGNAISE	X	X		X					
	CHILI CON CARNE		X	X						
<b>POISSON</b>										
PÂTES AU SAUMON	X	X	X					X		

**1** LES INFORMATIONS CI-DESSUS REFLÈTENT LA PRODUCTION RÉGULIÈRE. LISEZ TOUJOURS L'ÉTIQUETTE DU PRODUIT POUR OBTENIR LES INFORMATIONS CORRECTES.