



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.¹

		LAIT	GLUTEN	SOJA	OEUF	NOIX	ARACHIDE	CÉLÉRI	POSSON	SÉSAME
CÉRÉALES	PETIT-DÉJEUNER D'EXPÉDITION	X	X			X				
	MUSLI	X	X			X				
VÉGÉTARIEN	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						
VIANDE	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						
POISSON										
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.