



# FOODPACK LIJST

ZWEDEN



# VLEES FOODPACK MENU

## DAG 1

---

Lunch: Pasta Bolognese  
Avondmaal: Kötbullar met aardappelpuree

## DAG 2

---

Ontbijt: Expedition Breakfast  
Lunch: Kip Curry  
Avondmaal: Rijst met Chilli con Carne

## DAG 3

---

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit  
Lunch: Cashew Nasi  
Avondmaal: Hotdogs

## DAG 4

---

Ontbijt: Knäckebröt met kaas of chocopasta  
Lunch: Mince Beef Hotpot  
Avondmaal: Ravioli

## DAG 5

---

Ontbijt: Knusper Müsli  
Lunch: Gulyas  
Avondmaal: Wraps met bonen

## DAG 6

---

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit  
Lunch: Chilli con carne  
Avondmaal: Pasta Pesto

## DAG 7

---

Ontbijt: Rijstwafels met chocopasta  
Lunch: Pasta Carbonara  
Avondmaal: op het basecamp (optioneel bij te boeken)

## DAG 8

---

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit  
Lunch: Veggie Couscous  
Avondmaal: Mince Beef Hotpot



\*Dit menu dient als voorbeeld. Alle ingrediënten en gerechten kunnen naar wens worden gewijzigd en uitgewisseld

# VEGGIE FOODPACK MENU

## DAG 1

---

Lunch: Pasta Funghi  
Avondmaal: Veggies Ravioli

## DAG 2

---

Ontbijt: Expedition breakfast  
Lunch: Veggies Couscous  
Avondmaal: Rijst met Curry en Kikkererwten

## DAG 3

---

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit  
Lunch: Curry Fruit Rice  
Avondmaal: Stacky Hotdog

## DAG 4

---

Ontbijt: Knäckebröd met kaas of chocopasta  
Lunch: Pasta alle Noci  
Avondmaal: Rijst met Curry en Linzen

## DAG 5

---

Ontbijt: Knusper Müsli  
Lunch: Vegetable Hotpot  
Avondmaal: Wraps met bonen

## DAG 6

---

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit  
Lunch: Cashew Nasi  
Avondmaal: Pasta Pesto

## DAG 7

---

Ontbijt: Rijstwafels met chocopasta  
Lunch: Veggies Couscous  
Avondmaal: op het basecamp

## DAG 8

---

Ontbijt: Havermout met gedroogd fruit  
Lunch: Curry Fruit Rice  
Avondmaal: Vegetable Hotpot



\*Dit menu dient als voorbeeld. Alle ingrediënten en gerechten kunnen naar wens worden gewijzigd en uitgewisseld

# EXTRA AANVULLINGEN

## SNACKS

---

Salamisticks (standard foodpack)

Pinda's (veggie foodpack)

Marshmallows

Chocolade

Chips Natural

Veggie Chips

Notenmix

Mueslirepen

Koffie

Thee

Appels

Wortels

## HANDIGE DINGEN OM ZELF MEE TE NEMEN

---

Drinkbeker

Bord + bestek

Zakmes

Blikopener

Theedoek

Honing of Suiker

Lucifers / lange aansteker



\*De inhoud van het foodpack kan enigszins afwijken van wat in dit document is vermeld.

# JE FOODPACK KOKEN MET JE KOOKSET

---

- Étape 1** Draai de luchtgaten in het onderste windscherm in de richting van de wind
- Stap 2** Haal de brander uit de plastic zak en vul deze met spiritus
- Stap 3** Plaats de brander in het daarvoor bestemde gat in het windscherm en ontsteek de spiritus
- Stap 4** Plaats het tweede windscherm boven op het gestippelde windscherm op de grond en draai het zo dat het niet kan bewegen
- Stap 5** Plaats de pan in het windscherm (bevestig de handgreep om je niet te verbranden)
- Stap 6** Gebruik de braadpan als deksel
- Stap 7** Je kan de sterkte van de vlam makkelijk reguleren. Gaar je eten in de pan en gebruik de meegeleverde handgreep om de pan met het klaargemaakte eten van het vuur te halen. Smakelijk!



# ALLERGIEËN EN INTOLERANTIES

Als je allergieën of intoleranties hebt, raden we je aan je eigen voedselpakket mee te brengen, aangezien de meeste producten sporen van gluten, noten en soja-elementen bevatten.<sup>1</sup>

		MELK	GLUTEN	SOJA	EIEREN	NOTEN	PINDA'S	SELDERIJ	VIS	SESAM	
<b>GRANEN</b>	EXPEDITION BREAKFAST	X	X			X					
	MUESLI	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>VLEES</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>VIS</b>		PASTA AL SALMONE	X	X	X					X	

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