



ESSENSPAKET

SCHWEDEN

SOMMER 2023



STANDARD FOODPACK MENÜ

ANKUNFTSTAG

Mittag: Pasta Bolognese
Abendessen: Kötbullar mit Kartoffelbrei

SONNTAG

Frühstück: Expedition breakfast
Mittag: Chicken Curry
Abendessen: Reis mit Chilli Con Carne

MONTAG

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten
Mittag: Cashew Nasi
Abendessen: Hotdogs

DIENSTAG

Frühstück: Knäckebrot mit Käse oder Schokocreme
Mittag: Mince Beef Hotpot
Abendessen: Ravioli

MITTWOCH

Frühstück: Knusper Müsli
Mittag: Gulyas
Abendessen: Wraps mit Bohnen

DONNERSTAG

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten
Mittag: Chilli con carne
Abendessen: Pasta Pesto

FREITAG

Frühstück: Reiswaffeln mit Schokocreme
Mittag: Pasta Carbonara
Abendessen: im Basislager

ABREISETAG

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten
Mittag: Veggie Couscous
Abendessen: Nudelsalat



*Dieses Menü dient als Beispiel. Alle Zutaten und Gerichte können nach Belieben geändert und ausgetauscht werden

VEGGIE FOODPACK MENÜ

ANKUNFTSTAG

Mittag: Pasta funghi
Abendessen: Veggie Ravioli

SONNTAG

Frühstück: Expedition breakfast
Mittag: Veggie Couscous
Abendessen: Reis mit Curry und Kichererbsen

MONTAG

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten
Mittag: Curry Fruit Rice
Abendessen: Linsensuppe mit Brot

DIENSTAG

Frühstück: Knäckebrot mit Käse oder Schokocreme
Mittag: Cashew Nasi
Abendessen: Stacky mit Hotdogbrot

MITTWOCH

Frühstück: Knusper Müsli
Mittag: Veggie Hotpot
Abendessen: Wraps mit Bohnen

DONNERSTAG

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten
Mittag: Pasta alle Noci
Abendessen: Pasta Pesto

FREITAG

Frühstück: Reiswaffeln mit Schokocreme
Mittag: Veggie Couscous
Abendessen: Im Basislager

ABREISETAG

Frühstück: Haferflocken mit getrockneten Früchten
Mittag: Curry Fruit Rice
Abendessen: Nudelsalat

*Dieses Menü dient als Beispiel. Alle Zutaten und Gerichte können nach Belieben geändert und ausgetauscht werden



DIE KLEINEN EXTRA'S

SNACKS

Salami-Sticks (Standard-Lebensmittelpackung)

Marshmallows

Stockbrot

Zartbitterschokolade

Salzige Chips

Veggie Chips

Nuss-Mix

Müsliriegel

Kaffee

Tee

Salz

Pfeffer

Getrocknete Früchte

Äpfel

Karotten

NÜTZLICHE DINGE ZUM MITNEHMEN

Boullion-Würfel

Trinkbecher

Taschenmesser

Streichhölzer

Dosenöffner

Küchenhandtuch

Honig oder Zucker



*Der Inhalt des Lebensmittelpakets kann leicht von den Angaben in diesem Dokument abweichen.

MAHLZEITENZUBEREITUNG MIT DEM TRANGIA KOCHSET

- Step 1** Stelle die Windschutzscheibe auf, am besten an einem geschützten Ort mit stabilem Untergrund
- Step 2** Nimm den Brenner aus dem Plastikbeutel und fülle ihn mit Spiritus
- Step 3** Stecke den Brenner in das dafür vorgesehene Loch in der Windschutzscheibe und zünde den Spiritus an
- Step 4** Lege die zweite Windschutzscheibe auf die gepunktete Windschutzscheibe auf dem Boden und drehe sie so ein, dass sie sich nicht bewegen kann
- Step 5** Stelle den Topf in die Windschutzscheibe (befestige den Griff, um dich nicht zu verbrennen)
- Step 6** Verwende die Bratpfanne als Deckel
- Step 7** Benutze den Siedering, um die Hitze zu regulieren. Danach kannst du die Pfanne oder die gefüllten Töpfe mit Hilfe des dafür vorgesehenen Clippers einfüllen und dein Essen kochen lassen.



ALLERGIEN & UNVERTRÄGLICHKEITEN

Bei Allergien und Unverträglichkeiten, raten wir dazu, sich **selbst Essen mitzubringen**, da die meisten Produkte Spuren von Gluten-, Nüssen- und Sojaelementen enthalten. ¹

		MILCH	GLUTEN	SOYA	EIER	NÜSSE	ERDNÜSSE	SELLERIE	FISCH	SESAM
CEREALIEN	EXPEDITION BREAKFAST	X	X			X				
	KNUSPER MÜSLI	X	X			X				
VEGETARISCH	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 COUSCOUS		X	X						
FLEISCH	GULASCH	X		X						
	MINCE BEEF HOTPOT	X	X	X						
	CHICKEN CURRY	X		X				X		
	SATE BABI PASTA	X	X		X		X			
	CARBONARA PASTA	X	X		X					
	BOLOGNESE CHILI CON CARNE		X	X						
FISCH	PASTA AL SALMONE	X	X	X					X	

¹ DIE OBEN ANGEgebenEN INFORMATIONEN SPIEGELN DIE REGULÄRE PRODUKTION WIDER. LIES IMMER DAS PRODUKTETIKETT, UM DIE RICHTIGEN INFORMATIONEN ZU ERHALTEN.