

Żywność na wyjazd:

Dodatkowo w skład żywności wchodzi:

- 5 paczek mleka w proszku
- 2 litry przetopionego smalcu
- suszone mięso karibu, łosia
- 15 zup instant - rosół
- 10 zup instant - flaki
- 5 zup owocowych, truskawkowe, wiśniowe
- 5 paczek herbaty malinowej
- 10 paczek kisielei
- 90 batonów: 30 batonów Mars, 20 batonów Snickers, 50 batonów Lion
- 4 opakowania mięty
- 2 pudełka witamin (100 tabletek)
- 1 opakowanie herbaty granulowanej malinowej
- 2 chleby
- 5 paczek makaronów
- 5 paczek musli
- cukier - 1 kg
- 10 paczek herbaty ekspresowej
- 5 paczek kakao
- 5 słodzików
- 8 paczek ciastek wysokoenergetycznych
- rodzynki
- migdały
- suszone owoce
- suszone warzywa
- 15 czekolad
- 4 paczki cukierków
- 5 paczek gum do żucia
- 5 paczek kawy
- 5 kiełbas suszonych
- 3 cebule
- suszone owoce: śliwki, jabłka 5 paczek
- chałwa

[jadlospis wysokoenergetyczny](#)

1. Buty MOUNTAIN RIDGE MEN Jack Wolfskin
2. Polar nieprzewiewny z odpinanymi rękawami TORNADO Fjord Nansen
3. Plecak HIMALAYA Fjord Nansen
4. Spodnie polarowe MATTERHORN Fjord Nansen (gramatura około 250)
5. Grubsze getry HALTI LEGGINSY Fjord Nansen
6. Bokserki ACTIV SHORTS MEN Fjord Nansen
7. Okulary z polaryzacją np. Arctica
8. Skarpety TREKKING SOCK Jack Wolfskin – 3 szt.
9. Rękawiczki SoftShell Fjord Nansen
10. Czapka MONT BLANC Fjord Nansen
11. Bielizna przeciwpotna - NUK Fjord Nansen i POWER GETRY Fjord Nansen
12. Cienkie skarpetki TRIP lub HIKE Fjord Nansen - 3 szt.

13. Kubek termiczny Fjord Nansen
14. Termosy Fjord Nansen 1l.
15. Spodnie Milo np. Lukka
16. Mapnik
17. Ogrzewacze
18. Rozpalka
19. Peleryna Fjord Nansen
20. Karabinki – 3 szt.
21. Kije MARBLE Fjord Nansen
22. Pokrowiec na plecak Fjord Nansen
23. Worek Extra Dry Bag 30l
24. Kurtka TRAIL GUIDE JACKET GORE-TEX Jack Wolfskin
25. Latarka Duo Belt LED 14 Petzl

Zywnosc sugerowna

Ziemniaczki HOT-POT z wołowiną i warzywami -4 sztuk

WOŁOWINA, makaron, pieczarki -4 sztuk

WOŁOWINA PO WĘGIERSKU z makaronem 4 sztuk

RISOTTO z warzywami i pieczarkami 3 sztuki

Spagetti NAPOLI w sosie pomidorowym 5 sztuk

SPAGETTI w sosie śmietanowym z ziołami 5 sztuk

GROSZEK Z CEBULKĄ, puree ziemniaczane 4 sztuk

Kasza KUSKUS z warzywami i rodzynkami -3 sztuki

Ziemniaczki HOT-POT z tofu i warzywami 5 sztuk

Spagetti BELLA ITALIA w sosie serowym 5 sztuk

Spagetti CARBONARA z szynką 5 sztuk

BEEF STROGANOF, wołowiną z ryżem, pieczarki 2 sztuki

CHICKEN CURRY - kurczak z ryżem w sosie curry 3 sztuki

CHICKEN RISOTTO kurczak z ryżem i warzywami 2 sztuki

CHILI CON CARNE z wołowiną i czerwoną fasolką kidney 2 sztuki

Razem 56 sztuk paczek pojedynczych

