



Noodpakket Basis Voeding: 72 uur - 10 personen

🕒 Bereidingstijd: **Afhankelijk van de gekozen maaltijden**



Dag 1

Ontbijt/Lunch

3 volkoren crackers met margarine,
appelstroop, pindakaas, aardbeienjam
2 plakjes volkoren ontbijtkoek
Havermoutpap

Warme maaltijd

Tomatensoep
Stoofvlees met sperziebonen, rode kool,
aardappelpuree en appelmoes

Tussendoortjes

Walnoten en rozijnen
Drinkbouillon tuinkruiden
Tonijnstukken op olie

Dag 2

Ontbijt/Lunch

3 volkoren crackers en 2 volkoren
beschuitjes met margarine,
appelstroop, pindakaas, aardbeienjam
7 Granenontbijt-pap

Warme maaltijd

Bruine bonensoep
Kipragout/champignonragout met
wortelen, doperwten, zilvervliesrijst en
gestoofde peren

Tussendoortjes

Ongezouten pinda's met gedroogde
abrikozen
Drinkbouillon tuinkruiden
Knakworsten

Dag 3

Ontbijt/Lunch

3 volkoren crackers en 2 volkoren wraps
met margarine, appelstroop, pindakaas,
aardbeienjam
Havermoutpap

Warme maaltijd

Erwtensoep
Rookworst met zuurkool, rode biet,
aardappelpuree en appelmoes

Tussendoortjes

Ongezouten pinda's met rozijnen
Drinkbouillon tuinkruiden
Gehaktballetjes in satesaus