

Viikon retkiruoat kahdelle hengelle

Poista ylimääräiset pakkausmateriaalit ja pakkaa ruoka kestäviin ja pestäviin pusseihin ja rasioihin. Näin ei retkellä synny turhaa jätettä.

* -merkityn ruoan voi korvata tehdasvalmisteisilla retkiruoilla	omat muistiinpanot
7 puuroamiaista	
– 7 annospussia ruis-, ohra- tai kaurasuurimoita	490 g
– tai 21 pikapuuropussia	735 g
perunasosejauho*, 4 kertaa	300 g
pikariisiä*, 2 kertaa	180 g
pikamakaronia*, 2 kertaa	200 g
kuivattua jauhelihaa*, 4 kertaa	200 g
kuivattua kanaa*, 2 kertaa	200 g
kuivattua poroa*, 2 kertaa	200 g
kuivattua porkkanaraastetta*	30 g
kuivattua tomaattia*	30 g
kuivattua nokkosta*	30 g
kuivattuja suppilovahveroita*	30 g
lihaliemikuutioita, 6 palaa	60 g
kanaliemikuutioita, 2 palaa	20 g
näkkileipää	1000 g
jälkiuunileipää	500 g
korppuja	200 g
keksejä	200 g
voi tai margariini	800 g
sulatejuustoa	500 g
meetvurstia	500 g
makea kuppikuuma, 6 kpl	180 g
suolainen kuppikuuma, 6 kpl	150 g
mustikkakeittojauhoa 2 l	320 g
teepusseja 20 kpl tai	50 g
kahvia	500 g
sokeria	200 g
suolaa	50 g
kaakaojauhetta	300 g
urheilujuomaa	500 g
lettujauhoa, 1 kerta	300 g
mansikka- tai vadelmakiisseli	75 g
mussutuspusseja (suklaata, rusinoita, pähkinöitä, myslisiä)	500 g

Voit yhdistellä aineksia aterioille esimerkiksi näin:

- vettä, kuivattuja aineksia (poroa, suppilovahveroita, nokkosta), sulatejuustoa, perunasosetta
- vettä, kuivattuja aineksia (jauhelihaa, suppilovahveroita, tomaattia), lihaliemikuutio, makaronia