



Einkaufsliste Basisvorrat

Für eine Person, eine Woche

Lebensmittel (Pkg./Dose)	Packung (g)	Anzahl	x _ Pers ¹	Anm.
Reis	500	1		
Mais	300	2		
Erbsen	300	2		
Nudeln	500	2		
Tomatensauce, Sugo	350	2		
Kartoffelpüree-Pulver	250	2		
Sauerkraut	500	2		
Zwieback, Knäckebrot	200	4		
Hafer-/Getreideflocken	500	1		
Gries	500	1		
Trockenfrüchte (Rosinen)	200	1		
Mineralwasserflasche	1.500	12		

Wichtige Gebrauchsgegenstände

Art	Anzahl	Anm.
Taschenlampe	2	
Ersatzbatterien		Pro Tag/Lampe ein Set
Müllsäcke stark	20	
Klebeband breit	2	
Kerzen/Streichhölzer	4	
Erste-Hilfe-Set	1	

¹ Mit der Anzahl der zu versorgenden Personen multiplizieren