

# Ein Vorschlag für eine Einkaufsliste (lt. NÖ Zivilschutzverband)

## Lebensmittel für 1 Person für zwei Wochen

| Lebensmittel                                              | Anzahl         | X Anzahl der Personen | Gesamtmenge | Anmerkungen |
|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------------|-------------|
| Mehl                                                      | 1 kg           |                       |             |             |
| Reis                                                      | 1 kg           |                       |             |             |
| Teigwaren                                                 | ½ kg           |                       |             |             |
| Zucker                                                    | 1 kg           |                       |             |             |
| Brot<br>(vakuumverpackt)                                  | 1 kg           |                       |             |             |
| Knäckebrot                                                | 1/2kg          |                       |             |             |
| Semmelwürfel                                              | 1 Pkg.         |                       |             |             |
| Kartoffelpüree                                            | 1 Pkg.         |                       |             |             |
| Packerlsuppe                                              | 2 Pkg.         |                       |             |             |
| Dosensuppe                                                | 1x ½ kg Dose   |                       |             |             |
| Gemüsekonserven                                           | 3x ½ kg Dose   |                       |             |             |
| Hülsenfrüchte                                             | 1x ½ kg Dose   |                       |             |             |
| Div. Fleischkonserven<br>(Gulasch, Schinken, Frankfurter) | 10 x ½ kg Dose |                       |             |             |
| Champignons                                               | 1 Dose         |                       |             |             |
| Dosenaufstrich                                            | 2 Dosen        |                       |             |             |
| Fischkonserven                                            | 2 Dosen        |                       |             |             |
| Kartoffeln                                                | 2 Dosen        |                       |             |             |
| Salate                                                    | 2 Gläser       |                       |             |             |
| Kondensmilch                                              | 1 Tube         |                       |             |             |
| Haltbarmilch                                              | 2x ½ Liter     |                       |             |             |
| Streichfett                                               | 250 Gramm      |                       |             |             |
| Speiseöl                                                  | ½ Liter        |                       |             |             |
| Schmelzkäse                                               | 1 Pkg.         |                       |             |             |
| Eier                                                      | 10 Stück       |                       |             |             |
| Marmelade/Honig                                           | 1 Glas         |                       |             |             |
| Fruchtsaftkonzentrat                                      | ½ Liter        |                       |             |             |
| Mineralwasser                                             | 21 Liter       |                       |             |             |
| Kaffee, Tee, Kakao, Gewürze nach Bedarf                   |                |                       |             |             |