

## Proviantliste

Seite ausdrucken, benötigte Mengen eintragen, und schon kann's losgehen mit dem Einkauf.

<b>Getränke</b>			
Wasser ohne CO <sup>2</sup>		Bier	
Wasser mit CO <sup>2</sup>		Weiss-/ Rotwein	
Fruchtsäfte		Sherry / Campary	
Cola		Tomatensaft	
Tonic		Nestea	
Bitter Lemon			
<b>Obst &amp; Gemüse</b>			
Aepfel		Tomaten	
Birnen		Salatgurken	
Pfirsiche		Peperoni	
Bananen		Kartoffeln	
Trockenfrüchte		Karotten	
Rosinen		Zwiebeln	
Zitronen		Knoblauch	
		grüner Salat	
<b>Frühstück</b>			
Nescafé od. Kaffee		Honig	
Teebeutel		Nutella	
Ovo oder Nesquik		Konfitüre	
Knäcke-, Schwedenbrot		Eier	
Vollkorn-, Schwarzbrot		Müsli, Flakes	
Toast, frisches Brot		Evtl. Frühstücksspeck	
<b>Milchprodukte, aufschnitt</b>			
Quark		Yoghurt	
Butter		Margarine	
Frischkäse/Philadelphia		Rahm	
Milch		Schinken, Rohschinken	
Div. Käse		Salami, Wurst	
Reibkäse/Parmesan		Wienerli	

<b>Gewürze, Suppen etc.</b>			
Mayonnaise		Bouillon	
Senf		Tomatenmark	
Essig		Tabasco	
Oel		Zitronensaft	
Salz		Zucker	
Pfeffer		Oliven	
Curry		Essiggurken	
Paprika		Mehl	
Oregano/Kräuter		Trockenhefe	
Ingwer/Nelken		Instand-Suppen	
<b>Konserven</b>			
Pelati		Eintöpfe	
Sauce Bolognese		Chili con carne	
Mais		Thunfisch	
Bohnen		Ananas	
Champignons		Pfirsich	
Ravioli			
<b>Teigwaren etc.</b>			
Diverse Nudelsorten		Reis	
Polenta		Couscous	
<b>Süßes &amp; Salziges</b>			
Biscuits		Nüsse	
Schokolade		Salzstängeli	
Müsli-Riegel		Flips & Chips	
<b>Haushaltbedarf</b>			
Zündhölzer		Spülmittel	
Bürste		WC-Papier	
Schwamm, Lappen		Haushaltpapier	
Abfallsäcke		evtl. Kaffeefilter	
Frischhaltefolie		Allzweckreiniger	
Alufolie		scharfes Küchenmesser	
Einkaufstüten sammeln		evtl. Korkenzieher	