

Die Vorratsliste ist kalkuliert für eine erwachsene Person für einen Monat.

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Menge
<b>Getreideprodukte</b>	Weizen / Roggen / Dinkel	14 kg
	Dosenbrot	2 kg
	Knäckebrot	2 kg
	Zwieback	1 kg
	Nudeln	2 kg
	Reis	2 kg
	Haferflocken	1 kg
	Mehl	2 kg
	Grieß	1 kg
<b>Gemüse</b>	Kidneybohnen	0,8 kg
	Bohnen	1,6 kg
	Erbsen Möhren	1,8 kg
	Rotkohl	1,4 kg
	Sauerkraut	1,4 kg
	Mais	0,8 kg
	Gewürzgurken	0,8 kg
	Kartoffeln (frisch oder im Glas)	5 kg
	Zwiebeln (frisch)	1,2 kg
	Getrocknete Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)	2,5 kg
	Tomaten Mark	0,5 kg
Dosentomaten	3 kg	
<b>Fleisch und Fisch</b>	Dosenfisch	2 kg
	Dosenfleisch / Wurst	2 kg
<b>Zusätzlich</b>	Obstkonserven	4 kg
	Kartoffelbrei / Semmelknödel	1 kg
	Zucker / Honig	3,75 kg
	Salz	0,5 kg
	Trockenhefe	4 Päckchen
	Backpulver	4 Päckchen
	Speiseöl	3 Liter
	Essig	1 Liter
	Erbswurst	2 Stück
	Marmelade	2 kg
	Gemüsebrühe	0,5 kg
	Nüsse	0,5 kg
	Multivitamin-tabletten	
<b>Getränke</b>	Wasser	60 Liter
	Tee / Kaffee	1 kg
	Milch	12 Liter