

# Vorratsliste für 2 Personen und 14 Tage

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel für 2 Pers und 14 Tage			Energie [kcal]		Check
Erzeugnis	Menge	Beispiele	Menge	Bemerkung	/100g	gesamt	ok
<b>Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln</b>	<b>9,24 kg</b>	Vollkornbrot, abgepackt	2,00 kg		213	4.234	
		Zwieback	0,50 kg		385	1.940	
		Knäckebrot	2,00 kg		349	6.938	
		Nudeln, roh	0,80 kg		357	2.800	
		Reis, roh	0,50 kg		355	1.789	
		Müsli / Getreideflocken	1,50 kg		373	5.639	
		Kartoffeln, roh	2,00 kg	geschält	76	1.512	
<b>Gemüse, Pilze</b>	<b>11,20 kg</b>	Bohnen grün; Konserve*	1,60 kg	Abtropfgewicht	21	336	
		Erbsen/Möhren; Konserve	1,80 kg	Abtropfgewicht	55	986	
		Rotkohl; Konserve	1,40 kg	Abtropfgewicht	60	840	
		Sauerkraut; Konserve	1,40 kg	Abtropfgewicht	21	294	
		Spargel; Konserve	0,80 kg	Abtropfgewicht	18	146	
		Mais; Konserve	0,80 kg	Abtropfgewicht	81	658	
		Pilze; Konserve	0,80 kg	Abtropfgewicht	36	291	
		Saure Gurken; Konserve	0,80 kg	Abtropfgewicht	11	90	
		Rote Bete; Konserve	0,80 kg	Abtropfgewicht	36	291	
Zwiebeln, frisch	1,00 kg		30	302			
<b>Obst</b>	<b>7,00 kg</b>	Kirschen; Konserve	1,12 kg	Abtropfgewicht	87	974	
		Birnen; Konserve	0,50 kg	Abtropfgewicht	69	347	
		Aprikosen; Konserve	0,50 kg	Abtropfgewicht	70	353	
		Mandarinen; Konserve	0,70 kg	Abtropfgewicht	86	602	
		Ananas; Konserve	0,70 kg	Abtropfgewicht	69	484	
		Rosinen	400 g		314	1.232	
		Haselnusskerne	280 g		664	1.859	
		Trockenpflaumen	0,70 kg		252	1.764	
		<u>Frischobst, z. B.</u>	2,0 kg				
		Apfel roh	2,0 kg	Bsp. Frischobst	65	1.294	
		Birne roh	2,0 kg	Bsp. Frischobst	58	1.154	
		Banane roh	2,0 kg	Bsp. Frischobst	93	1.848	
		Orange roh	2,0 kg	Bsp. Frischobst	47	935	
<b>Getränke</b>	<b>56 ltr</b>	Mineralwasser	56 ltr		0	0	
		Zitronensaft	400 ml		38	148	
		Kaffee, Instantkaffee***	0,50 kg				
		Tee schwarz, trocken	252 g				
<b>Milch, Milcherzeugn.</b>	<b>7,00 kg</b>	H-Milch 3,5% Fett	5,60 ltr		66	3.696	
		Hartkäse	1,40 kg		378	5.292	
<b>Eier, Fleisch, Wurst und Fisch</b>	<b>3,36 kg</b>	Thunfisch, Konserve ohne	462 g	Abtropfgewicht	100	462	
		Ölsardinen, Konserve	140 g	Abtropfgewicht	221	311	
		Heringsfilet in Soße,	140 g	Abtropfgewicht	204	286	
		Corned Beef, Konserve	448 g		141	633	
		Kalbsleberwurst, Konserve	448 g		345	1.546	
		Dauerwurst (z.B. Salami)	448 g		371	1.663	
		Bockwürstchen, Konserve	448 g	Abtropfgewicht	271	1.215	
		Eier (Gewichtsklasse M)	14 St.	Gew Ei ~53 g	137	1.016	
<b>Fette, Öl</b>	<b>0,92 kg</b>	Streichfett, z. B.	0,50 kg				
		Butter	0,50 kg	Bsp. Streichfett	741	3.735	
		Margarine	0,50 kg	Bsp. Streichfett	709	3.573	
		Speiseöl (z. B. Rapsöl)	420 ml		884	3.713	