

Checkliste Nahrungsmittelvorrat

Lebensmittel	Menge (optimal)	Menge (minimal)	Erledigt
Mineralwasser mit Kohlen- säure in Glasflaschen	50 l	30 l	<input type="checkbox"/>
Parboiled Reis	-	3 kg	<input type="checkbox"/>
Basmati-Reis	2 kg	-	<input type="checkbox"/>
Nudeln aus 100 % Hartwei- zengrieß	1 kg	1 kg	<input type="checkbox"/>
Konservendosen:			
Fertiggerichte/Eintöpfe	4,8 kg	-	<input type="checkbox"/>
Fertiggerichte/Suppen	4,8 l	-	<input type="checkbox"/>
Grüne Bohnen	455 g	-	<input type="checkbox"/>
Kidneybohnen	765 g	1,3 kg	<input type="checkbox"/>
Weißer Riesenbohnen	720 g	1 kg	<input type="checkbox"/>
Erbsen und Möhren	530 g	530 g	<input type="checkbox"/>
Mais	570 g	570 g	<input type="checkbox"/>
Champignons	460 g	460 g	<input type="checkbox"/>
Tomaten	1,6 kg	1,6 kg	<input type="checkbox"/>
Thunfisch im eigenen Saft	300 g	-	<input type="checkbox"/>
Fischfilets	400 g	-	<input type="checkbox"/>
Ananas	567 g	-	<input type="checkbox"/>
Pfirsich	410 g	-	<input type="checkbox"/>
Gewürze:			
Salz	300 g	300 g	<input type="checkbox"/>
Pfeffer (ungemahlen)	20 g	20 g	<input type="checkbox"/>
Paprikapulver	20 g	20 g	<input type="checkbox"/>
Currypulver	20 g	20 g	<input type="checkbox"/>
Sojasoße in Glasflaschen	250 ml	500 ml	<input type="checkbox"/>