

Checkliste

Verpflegung und was man sonst noch braucht

Menge		Menge	
Obst & Gemüse			
Äpfel		Tomate	
Birnen		Salatgurke	
Pflaumen		Paprika	
Banane		Kartoffeln	
Pfirsiche		Kopfsalat	
Apfelsinen		Zwiebeln	
Zitronen		Möhren	
Mandarinen		Knoblauch	
Grapefruit			
Kiwis			

Frühstück			
Eier		Honig	
Marmelade		Nutella	
Toast		Zwieback	
Knäckebrot		Schwarzbrot	
Vollkornbrot		Haferflocken	
Müsli		Salami	
Wurst (verpackt)			
Speck			

Milchprodukte			
Quark		Joghurt	
Butter		Margarine	
(Frisch-) Käse		Milch	
Buttermilch		Kondensmilch	
Sahne			

Menge		Menge	
Gewürze, Saucen & Backzutaten			
Ketchup		Mayonaise	
Senf		Gemüsebrühe	
Sojasauce		Tabasco	
Tomatenmark		Zitronensaft	
Oliven		Essig	
Pfeffer		Salz	
Curry		Paprika	
Kräutermischung		Zimt	
Oregano		Prosmarin	
Kümmel		Rosinen	
Mandelsplitter		geraspelte Kokosnuss	
Nusskerne		Pinienkerne	
Nelken		Zucker	
Mehl		Backpulver	
Trockenhefe		Vanillinpulver	

Konserven & Tüten			
Suppen		Eintöpfe	
Bockwürste		Thunfisch	
Heringsfilets		Sardinen	
Gurken		Mais	
Erbsen & Möhren		Champignons	
Rote Beete		Sauerkraut	
Ananas		Pfirsiche	

Sonstiges			
diverse Nudelsorten		(Milch-) Reis	

Menge		Menge	
Süßes & Salziges			
Kaugummi		Bonbons	
Lakritze		Weingummi	
Kekse		Müsli-Riegel	
Schokolade		Salzstangen	
(Tafeln und Riegel)		Flips & Chips	
Erdnüsse			

Getränke			
Tee		Kaffee	
Kakao		Wasser (mit & ohne Kohlensäure)	
O-Saft		Tomatensaft	
Apfelschorle		Zitronenlimonade	
Cola		Bitter Lemon	
Tonic		Weiß-/ Rotwein	
Bier		Rum	
Sherry			
Cognac			

Kombüseuhelfer			
Kerzen		Tischsets	
Papierservietten		Spülmittel	
Schwämme, Bürste, Lappen		Küchenpapier	
Abfallbeutel		Alufolie	
Frischhaltefolie		Filtertüten	
Abtrockentücher		Allzweckreiniger	
Korkenzieher		Taschenmesser	
Knoblauchpresse		scharfes Küchenmesser	