



EINKAUFLISTE VORRAT

Für eine Person je Woche

Lebensmittel (Pkg/Dose)	Packung (g)	Anzahl	x_Pers ¹	Anmerkung
Reis	500	1		
Mais	300	2		
Erbsen	300	2		
Nudeln	500	2		
Tomatensauce	350	2		
Kartoffelpüree-Pulver	250	2		
Zwieback, Knäckebrötchen	200	4		
Hafer-/Getreideflocken	500	1		
Gries	500	1		
Trockenfrüchte	200	1		
Wasserflaschen	1.500	12		

Wichtige Gebrauchsgegenstände

Art	Anzahl	Anmerkung
Taschenlampen		
Ersatzbatterien (AA, AAA)		
Müllsäcke		
Klebeband breit		
Kerzen/Streichhölzer		
Erste-Hilfe-Set		
Medikamente		
Notfallradio		
Gaskocher / Notkochstelle		
Löschgeräte		
Windeln/Babynahrung		
Tiernahrung		

¹ mit der Anzahl der zu versorgenden Personen multiplizieren