

Proviant- und Einkaufsliste

Berechnet für 14 Personen für 7 Tage.

Hinweis: Lebensmittel, die nicht lange halten, können in den verschiedenen Geschäften nachgekauft werden.

Mahlzeiten

1. Kartoffeln und Quark und Heringe
3kg Kartoffeln, 5 Becher á 500g Quark, 16 Becher Heringe,
2. Kartoffeln + Königsberger Klopse
3 kg Kartoffeln, 8 Dosen Königsberger Klopse
3. Nudeln mit Tomatensoße
3 kg Nudeln; 6 Dosen Tomaten, Gewürze
4. Reis mit Hühnerfrikassee
1,5 kg Reis; 7 Dosen Hühnerfrikassee
5. Kartoffeln mit Frikadellen + Mischgemüse
3kg Kartoffeln, ca. 20 Frikadellen; 8 Dosen Mischgemüse
6. Nudeln mit Gulasch
3 kg Nudeln, 8 Dosen Gulasch
7. Eintopf mit Bockwürsten + Brot
12 Dosen Eintopf /Kartoffelsuppe;28 Bockwürste (Dosen)

Einkaufsliste

Frühstück:

7x	Butter
4x	Marmelade
1x	Honig
5x	Nutella
9x	a 250g Käse
4x	Frischkäse
30 Stk.	Bananen
6 kl.	Lätta
3 kg	Wurst
30 Stck.	Eier
2x	Müsli
2x	Cornflakes

Mittag:

9 kg	Kartoffeln (2-3 kg pro Mahlz.)
9 kg	Nudeln (ca. 2.5-3 kg pro Mahlz.)
3 kg	Reis (1,5 kg pro Mahlz.)
5 Becher	à 500g Quark
16 Becher	Heringe
8 Dosen	Königsberger Klopse
8 Dosen	Mischgemüse
20 Stk	Bouletten
8 Dosen	Gulasch
6 Dosen	Tomaten (geviertelt o. ä)
4x	Sahne
6 Dosen	Hühnerfrikassee
1 Dose	getr. Schnittlauch

Abend:

1 Glas	Gemüsebrühe
7 Becher	Kräuterquark
2x	Gewürzgurken
6x	grüne Gurken
1x	Speckschinken
4kg	Tomaten
3 Beutel	Äpfel
3 kg	Zwiebeln (eher weniger)
1x	Ketchup
2x	Senf

Getränke

3x	Cappuccino
3x	Kaffee
2x	Hagebutte
2x	Pfefferminze
1 Dose	Zitronenteepulver
16	Tetrapack (à 1,5l Multivitamin o. Orange)
2 Kästen	Wasser still
2 Kästen	Wasser sprudelnd
3x	Tetrap. (à 1,5 l) Eistee o. Apfelsaft
24l	H-Milch, fettarm
2x	Kakaopulver
4x	Kaffeesahne

Sonstiges

Zwieback, Paprika, Oregano, Knoblauch, Sonnenblumenöl, Kuchen

Bäcker

35 Brötchen
4 große Weißbrote
6 große Mischbrote
5 Vollkornbrote