

# FAMILIEN VORRAT

## EINKAUFLISTE

### LEBENSMITTEL

- 9l Wasser pro Person
- weitere Getränke (Säfte, etc.)
- Reis oder Teigwaren
- Öl oder Fette
- Obst & Gemüse (Wochenplan)
- Fleisch und Fisch (auch TK)
- UHT-Milch, Kondensmilch
- Milchprodukte (Joghurt, Quark)
- Eier
- Hartkäse, Schmelzkäse
- Konserven (Gemüse, Früchte)
- Tomaten- oder andere Soßen
- Fertiggerichte (Ravioli, Rösti, etc.)
- Fertigsuppen
- Kartoffeltrockenprodukte
- Bouillon, Salz, Pfeffer
- Kaffee, Kakao, Tee
- Zucker, Konfitüren, Honig
- Müsli, Dörrfrüchte, Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Zwieback, Knäckebrot, Salzstangen
- Müsliriegel
- Süßigkeiten
- 
- 

### BABY / KINDER

- Pulvermilch
- Breigläschen
- Windeln & Feuchttücher
- Hausapotheke Kinder
- 
- 

### HYGIENE / APOTHEKE

- Kosmetikartikel, Seife
- Küchen- & Toilettenpapier
- Taschentücher
- Desinfektionsmittel
- Wasch- & Putzmittel
- Einweghandschuhe
- Müllbeutel
- persönliche Medikamente
- 
- 

### PERSÖNLICHE NOTIZEN

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-