



## PROVIANTLISTE

<b>Getränke</b>	
<input type="checkbox"/>	Wasser, Tee, Kaffee
<input type="checkbox"/>	Säfte
<input type="checkbox"/>	Milch, Kakao
<input type="checkbox"/>	Wein, Bier
<input type="checkbox"/>	Cola, Limonade
<input type="checkbox"/>	Schnaps
<b>Grundnahrungsmittel</b>	
<input type="checkbox"/>	Kartoffeln
<input type="checkbox"/>	Nudeln
<input type="checkbox"/>	Reis
<input type="checkbox"/>	Mehl
<input type="checkbox"/>	Vollkornbrot
<input type="checkbox"/>	Brot, Brötchen, Toast
<input type="checkbox"/>	Zwieback, Knäckebrot
<b>Konserven &amp; Haltbares</b>	
<input type="checkbox"/>	Suppen
<input type="checkbox"/>	Eintöpfe
<input type="checkbox"/>	Bockwürste, Thunfisch
<input type="checkbox"/>	Fischkonserven
<input type="checkbox"/>	Fleischkonserven
<input type="checkbox"/>	Gurken, Möhren
<input type="checkbox"/>	Geschälte Tomaten
<input type="checkbox"/>	Bohnen
<input type="checkbox"/>	Instant-Kartoffelpüree
<input type="checkbox"/>	Kaffeemilch
<input type="checkbox"/>	Obstkonserven
<b>Frühstück &amp; Co.</b>	
<input type="checkbox"/>	Haferflocken
<input type="checkbox"/>	Müsli
<input type="checkbox"/>	Nutella
<input type="checkbox"/>	Honig
<input type="checkbox"/>	Marmelade
<b>Süss &amp; Salzig</b>	
<input type="checkbox"/>	Schokolade
<input type="checkbox"/>	Kekse, Gummibärchen
<input type="checkbox"/>	Chips, Salzstangen
<input type="checkbox"/>	Kaugummis
<input type="checkbox"/>	Erdnüsse
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<b>Gewürze/Saucen/Backen</b>	
<input type="checkbox"/>	Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	Gemüse-/Fleischbrühe
<input type="checkbox"/>	Basilikum, Oregano
<input type="checkbox"/>	Zucker, Pesto
<input type="checkbox"/>	Olivenöl, Essig
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark
<input type="checkbox"/>	Ketchup, Senf
<input type="checkbox"/>	Paprikapulver
<input type="checkbox"/>	Instant-Sauce
<input type="checkbox"/>	Mayonnaise
<input type="checkbox"/>	Puddingpulver
<input type="checkbox"/>	
<b>Obst &amp; Gemüse</b>	
<input type="checkbox"/>	Bananen, Äpfel
<input type="checkbox"/>	Zitronen, Weintrauben
<input type="checkbox"/>	Kiwi, Orangen
<input type="checkbox"/>	Tomaten, Zwiebeln
<input type="checkbox"/>	Möhren, Paprika
<input type="checkbox"/>	Knoblauch, Blumenkohl
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<b>Kühlbox</b>	
<input type="checkbox"/>	Fleisch
<input type="checkbox"/>	Fisch
<input type="checkbox"/>	Wurst, Speck
<input type="checkbox"/>	Käse, Eier
<input type="checkbox"/>	Butter
<input type="checkbox"/>	Joghurt
<input type="checkbox"/>	Creme Fraiche
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<b>Kombüseshelfer</b>	
<input type="checkbox"/>	Frischebeutel
<input type="checkbox"/>	Alufolie
<input type="checkbox"/>	Küchenrolle
<input type="checkbox"/>	Servietten
<input type="checkbox"/>	Toilettenpapier
<input type="checkbox"/>	Spülmittel, Schwamm
<input type="checkbox"/>	Reiniger, Müllbeutel
<input type="checkbox"/>	Bürste

**Mengen selbst ausrechnen**