

Proviantliste

www.yachtschule-spittler.de

Beispiel für 8 Personen, Mengen pro Woche gerechnet

	Getränke	Geplant	Gekauft		Lebensmittel	Geplant	Gekauft
	Wasser	25 Fl. A 1,5L			Eier	10	
	Milch (H-)	6 L			Butter	0,5kg	
	Saft	6 L			Margarine		
	Bier	70x 0,5 L			Nutella	1 Glas	
	Cola	6 Dosen 0,3L			Marmelade	1 Glas	
	Kaffee	500g			Honig	1 Glas	
	Tee	div.			Müsli	1,5 kg	
	Filter				Kekse		
	Wein Rot/Weiß				Trockenfrüchte		
	Lebensmittel						
	Kartoffeln	2,5kg			Gewürze		
	Pasta verschiedene	1,5kg			Essig & Öl		
	Reis	0,5kg			Salatkräuter		
	Matjes/Räucherfisch /Putenfleisch	1-2kg			Dillspitzen		
	Käse hart& weich	Zus. 2kg			Fisch-, Pizzagewürz		
	Parmesan				Pfeffer & Salz		
	Frischkäse				Senf	1 Glas bzw. Tube	
	Sahne	200ml			Gemüsebrühe bzw. Brühwürfel		
	Joghurt bzw. Quark	1kg			Kümmel		
	Wurst bzw. Salami	1kg			Fertigsuppen		
	Salatgurken	4 Stk.					
	Karotten	1 Btl.					
	Tomaten i.Ds., ganz oder passiert	2 Ds. /Mahlzeit			Obst		
	Tomatenmark	1 Tube			Bananen		
	Salatköpfe	2 Stk.			Kiwi o. ä.		
	Zwiebeln	1kg			Äpfel		
	Tomaten	1kg					
	Paprika	3 Stk.					
	Gurken i. Glas	1-2					
	Zitronen oder Fertigsaft	5 Stk.					
					Süßigkeiten diverse*		
	Dosen						
	Mais	2					
	Erbsen	2			Küchenzubehör		
	Champignons	3			Putz- und Spüllappen		
	Bohnen	2			Spülbürste		
	Thunfisch	3			Spülmittel		
					Müllbeutel 20Liter		
					Toilettenpapier		
					Küchenrolle	6 Rollen	
					Haushaltskerzen		
					Feuerzeug		