

## Einkaufsliste für den Törn

Kaffee	2x 250g gemahlen bleibt frischer
Tee	Früchte, schwarz nach Absprache
Klare Suppe	oder Brühe
Mineralwasser	
Erfrischungsgetränke (Cola; Fanta ..)	
Bier	absprechen
Weißwein	absprechen
Rotwein	absprechen
Säfte	
Alkohol ???	Sherry wird gerne genommen
Milch	gute H-Milch
Kondensmilch	nach Bedarf
Marmelade	
Nuss-Nougat-Creme	absprechen
Dauerwurst am Stück	
Schinken am Stück	
Käse am Stück o. abgepackt	
Aufschnitt abgepackt	
dunkles Graubrot	zur Magenberuhigung
Eier	
Salz	
Pfeffer	
Paprika	
Zucker	
Margarine	auch zum Braten
Öl	wenn's sein muss (braten, f. Salat)
Essig	f. Salat?
Butter	absprechen
Obst	Apfel, Banane, Birne geht immer
Gemüse	Tomate, Gurke, Paprika, Zwiebeln
	Knoblauch
Kartoffeln	? Ofenkartoffeln ?
Nudeln oder Reis	absprechen
Senf	
Ketchup	
Süßigkeiten, Knabbereien	Chips, Nüsse, Schokolade, Kekse ...
Spülutensilien	
Spülmittel	Bürste, Lappen, Schwamm
Haushaltsrollen	
Toilettenpapier	
Alufolie	
Müllbeutel	
Dosennahrung	Eintöpfe? Notnagel, falls nicht gekocht werden kann