

## **Verpflegungsliste (Vegetarisches Proviantpaket für 2 Personen für 1 Woche)**

1 Paket Couscous  
1 Paket Macaroni  
1 Paket Kartoffelbrei  
1 Paket Blaubeersuppe  
1 Flasche schwarzer Johannesbeerensaft  
1 Paket schwedischer Kaffee 4 Karotten  
1 Paket Müsli  
2 Pakete getrocknete Milch  
2 Pakete knuspriges Brot  
1 Paket Kartoffel- und Zwiebelsuppe  
1 Paket Spargelsuppe  
1 Paket Tomaten- und Basilikumsuppe  
Salz  
Pfeffer  
1 Glas schwedischer Honig  
1 Glas hausgemachter Himbeermarmelade  
1 Paket Rosinen  
1 Paket Nudeln (Gemüse)  
1 Paket Nudeln (Garnele)  
1 Paket Vollkornkekse  
1 Paket Teebeutel  
8 Päckchen Kakao  
Senf  
Ketchup  
1 Tüte Nudeln Parmesan  
1 Tüte vegetarische Bolognese  
1 Tüte vegetarische Thaisauce  
1 Dose Soja- Rindfleischersatz  
1 Dose vegetarische Würstchen

### **Frische Lebensmittel**

1 Paket Schnittkäse  
1 Packung Margarine  
1 Tube schwedischer Käse  
2 grüne Äpfel  
4 Karotten  
1 Gurke  
1 Weißbrot  
1 Vollkornbrot  
1 Tafel Marabou- Schokolade

### **Küchenausrüstung**

1 Trangia- Kocher  
1 Flasche Spiritus  
2 Teller  
2 Besteck  
2 Becher  
1 Dosenöffner  
1 Kelle  
1 Schwamm  
1 Toilettenrolle  
2 Plastiktüten  
2 Päckchen Streichhölzer  
1 Geschirrspülmittel