

# PROVIANTLISTE 1

## Allgemeines:

Spültuch, Schwamm, Bürste, Spülmittel, Geschirrtücher, Putzlumpen, Küchenpapier, Müllbeutel, Alufolie, WC-Papier, Aufbewahrungsschüssel, Streichholz, Servietten, Kerzen.....

## Frühstück:

Kaffee, Filtertüten, Tee, Kakao, Müsli, Yoghurt, Obst ins Müsli, H-Milch, Zucker, Süßstoff, Zitrone, Quark, Marmelade, Honig, Nutella div. Wurst und Käse eingeschweißt, Würstdosen, Salami etc. Eier, Butter, Margarine, Cappuccino.....

## Brot:

Brötchen zum aufbacken, Knäckebrot, haltbares Brot, Backmischung, Schwarzbrot, Zwieback, Vollkornbrot.....

## Gewürze und Zutaten:

Je nach Bedarf und Essenswünsche, Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Curry, Basilikum, Thymian, Dill, Majoran, Aromat, Maggi, getrocknete Petersilie und Schnittlauch, Essig, Öl, Salatdressing, Olivenöl und oder Sonnenblumenöl od. Margarine zum Braten, Mehl, Parmesan, Tomatenmark, Senf mittel oder scharf, Ketchup, Mayonnaise, Tabasco, Zitronensaft, Meerrettich, Würzsoßen, Knoblauch, Zwiebel, Gemüsebrühe, Fleischbrühe, helle dunkle Soße, div. Gratin,  
.....

## Hauptmahlzeiten:

Reispfanne > Reis – div. Gemüse frisch od. Dose – Ananas – Pilze - etc.....  
Käsespätzle > Spätzle u. Schweizer Käse ca. 150g/Person – Zwiebel.....  
Gulasch > aus Dose – Fertigknödel – Salat oder Gemüse aus Dose.....  
Rouladen > aus Dose – Nudeln – Salat oder Gemüse aus Dose.....  
Putenfleisch > eingeschweißt – Reis – Bohnen aus Dose oder Salat.....  
Sauerbraten > eingeschweißt – Knödel (fertig) Soße Krautsalat.....  
Spaghetti > Soße – Corned beef od. ähnl. Fleisch – Parmesan – Salat.....  
Eintopf > Gemüseintopf (fertig aus Dose) – Würstchen – Speck - Brot.....  
Frikadellen > Fertiggericht – div. Nudeln - Soße – Gemüse oder Salat.....  
Steak > Fleisch in Folie – Bratkartoffeln – Salat od. Gemüse od. Bohnen.....  
Fisch > vom Kutter mit Kartoffeln Dill, Senf ,Soße - Salat.....  
Nudelauflauf > Nudeln - Cornedbeef od. Fleisch Pilze – Käse z. überbacken, Salat..  
Gemüsepfanne div. Gemüse, Gratin u. Käse z. überbacken.....  
Tortellini > Tortellini – Sahnesoße – Schinken – Erbsen – Salat.....  
Bauernfrühst. > Bratkartoffeln – div. Wurst – Salat.....  
Chili con carne > Fertig aus Dose – zusätzlich mit Würstchen - Brot Brötchen.....  
Maultaschen > Fertig eingeschweißt – Kartoffelsalat – Fleischbrühe.....  
Linsen > Fertiggericht aus Dose – Spätzle – Würstchen.....  
Sauerkraut > aus Dose – Püree (fertig) Milch – Bratwurst.....  
Pfannkuchen > Mehl – Eier – Milch – Pilze zum Füllen – Salat.....  
Leberknödel > Leberknödel mit Püree Fertigprodukt – Milch – Gemüse aus Dose ...  
Sülze > Sülze aus Dose mit Bratkartoffeln - Salat.....  
Leberkäse > Leberkäse - Ei - Zwiebel – Püree - Salat od. Möhren mit Erbsen.....  
Rindfleisch > aus Dose – Knödel – Gemüse aus Dose od. Salat.....  
Schweiz.Rösti > Kartoffeln reiben - Käse reiben – würzen - Fleisch – Salat.....  
Hähnchen > Brust oder Keule eingeschweißt – Bratkartoffel – Salat .....

.....  
.....

## PROVIANTLISTE 2

### Zwischenmahlzeit:

Wurstsalat	> Schinken, Lyoner Wurst – Schweiz. Käse - Zwiebel – Gewürzgurken
Baguette	> lange Brötchen – Schinken – Käse - überbacken.....
Zaziki	> Yoghurt – Knoblauch – Gewürze – Brot, Brötchen.....
Suppe	> div. Suppen mit Brötchen.....
Terrine	> v. Maggi etc. – Brötchen oder Toast.....
Belegte. Brote	> Brot - Wurst – Käse – Beilagen – Gurken – Tomaten.....
Würstchen	> Würstchen mit Senf - Brot.....
Hartwurst	> Landjäger, Cabanossi, Salami etc. - Brot .....
Eier	> Spiegel – od. Rührei mit Speck od. Schinken - Brot.....
Omelett	> 2 Ei / Person – Scheibe Schinken – geriebener Käse.....
Salat	> Tomate – Paprika – Gurke – Zwiebel etc. - Brot.....
Nudelpfanne	> Schinken – Eier – Nudeln ev. vom Vortag .....
Bratwurst	> Bratwurst – Senf – Brot.....
Pasta	> Fertiggericht – Nudeln .....
Kartoffelsalat	> Kartoffelsalat mit Würstchen – Gurkensalat.....
Tunfischsalat	> Tunfisch – Mais – rote Bohnen – Gurken etc.....
Kartoffelpuffer	> Kartoff. reiben – Ei – Paniermehl – Gewürze – Salat .....
Toastbrot	> Brotscheibe – Schinken - Ananas – Käse überbacken.....
Kuchen	> Haltbarer Kuchen mit Kaffee od. Cappuccino .....
Pudding	> oder rote Grütze etc. ....

### Zwischendurch:

Erdnüsse – Schokolade – Kekse – Müsliriegel – Salzgebäck – Studentenfutter – Bonbons – Schokoriegel etc .....

### Obst:

Äpfel, Bananen, Birnen, Kiwi, Mandarinen, Pflaumen, etc Obst das lange hält.....

### Salate Gemüse:

Gemüse und Salate nur ganz frisch. Zum Teil auch noch unreife Sachen verwenden. Tomaten, Gurken, Paprika, Möhren, Zucchini, Kraut, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln etc.....

Schafskäse, Oliven, Mozzarella, div. Sachen die in den Salat passen .....

Pilze, Möhren und Erbsen, Bohnen alles in Dosen, Gewürzgurken,.....

Konserven Obstsalat, süßes zum Nachtisch, etc.....

### Getränke:

Für jede Person mindestens 2 Liter Pro Tag rechnen ohne Alkohol

Cola – Fanta – Wasser mit / ohne Gas, Apfelsaft, Lemon, Tonic, div. Säfte – O-Saft für Frühstück etc .....

Abends Bier – Wein rot und oder weiß nach Bedarf.....

„Ankommer“ Jubi – Bacardi – Rum – Sherry etc .....

### Sonstiges: