



**Umsetzungsmöglichkeit der BBK Empfehlung – meine persönliche Checkliste (10 Tage Vorrat)**

\*Bei der folgenden Tabelle ist die Lagerhaltung auf 2 Erwachsene und 2 Kinder ausgelegt - >10 Tage

Bezeichnung BBK	Anmerkung BBK	Umsetzung praktisch
<b>Getränke</b> <b>2L pro Tag und Person</b>	*Bedarf Erwachsener gemäß BBK zzgl. Zuschlag für Hygiene und Aufbereitung Lebensmittel	15 Stk. 6-Pack Wasser in 1,5L Flaschen =135L  <p>Wenn der Vorrat erstmal angelegt ist, ist es hier relativ einfach ihn auf Stand zu halten. Das was sie an Pfand abgeben kaufen sie nach. Wenn sie somit den Erstvorrat etwas über Bedarf angelegt haben kommen sie nie unter ihre Mindestvorhaltung.</p> <p>Sie mögen kein pures Wasser:                      Es gibt Hersteller welche mit verschiedenen Konzentrate bzw. Geschmacksrichtungen zum mischen anbieten.</p>  <p>Alternativ Tee(beutel)</p> <p>6 Stk. 6-Pack Apfelschorle in 1,5L Flaschen                      =54L</p>  <p>Sonstige Getränke:</p>  <p>Cola 8x1,5L                      = 12L</p> <p>Limonaden-Kiste 2x 12x1L                      =12L</p> <p>Kaffee nicht (ggf.) vergessen!</p>



**Getreide,  
Getreideprodukte, Brot,  
Kartoffeln, Nudeln, Reis**  
3,5kg



Nudeln – 4kg  
Spagetti – 2kg  
Reis – 5kg  
Kartoffelbrei INST – 5 Pack  
EBLY – 2kg  
Milchreis – 2kg  
Ein Fach mit Sonstigem – das können Dinge sein die nicht dauerhaft vorgehalten werden oder „getestet“ werden.



Kartoffeln – 2kg  
Zwiebeln – 2kg  
Hamburger Brötchen  
Hotdog Brötchen  
Aufbackware – 6x 6 Brötchen

**Gemüse, Hülsenfrüchte** Glas oder Dose ggf. getrocknet, Wasser wird möglicherweise benötigt



Verschiedene Gemüsesorten in Glas und Dose  
Ca. 5kg  
Gewürze  
Gemüsebrühe

**Obst, Nüsse 2,5kg** Bevorzugung Dosen und Gläser – Frischobst sollte lagerfähig sein



Apfelmus 5 Pack  
Apfel 3 Pack  
Bananen 1 Bund  
Obst in Dosen 6 Stk.  
Sauerkirschen in Glas 4 Stk.  
Dauerhafte Vorhaltung 12x1l Milch

**Milch, Milcheiprodukte** 2,6 kg  
**Fisch, Fleisch, Volleipulver** 1,5 kg

Im Gefrierschrank vorhanden in Verbindung mit Notstromaggregat. Lagerhaltung >10 Tage



Fette, Öle

0,357kg



Sonnenblumenöl 4 L  
Rapsöl 1 Flasche  
Olivenöl 1 Flasche

Sonstiges nach belieben

Zucker, Süßstoff, Honig,  
Marmelade, Schokolade,  
Jodsatz, Fertiggerichte,  
(Ravioli, Fertigsuppen, ...)  
Kartoffelbrei als  
Trockenprodukt, Mehl,  
Instantbrühe, Kakaopulver,  
Hartkekse, Salzstangen



Konserven versch. Mindestens 12 Stk.  
Würstchen Glas – 5 Stk  
Mayo 2kg  
Ketchup 1kg  
Pesto – 4 Stk.



Fertigkuchen 2 Stk.  
Schokolade – 2kg – aufwärts  
Marmelade – 1kg  
Nuss-Nougat-Creme – 900g  
Honig – 1kg  
  
Mehl 4 kg  
Zucker 4 kg  
Salz 2,5 kg  
Kuchenmix (noch nicht final geklärt in Zubereitung)  
Knuspermüsli 3 Pack

## Vorrat Tiefkühl

**Nicht gemäß BBK**

\*TKS und entsprechende Lagerhaltung baut auf Vorhaltung Notstromaggregat und entsprechend angepasste Leistung auf. Der TKS hat eine Kältehaltefähigkeit von 24h.

Pizza – 4 Stk.  
Pommes – 4kg  
Kroketten – 4kg  
Rösti – 2kg  
Kartoffelecken – 2 Sack

Kartoffelpuffer – 4 Pack  
Sonstige Kartoffelprod.

Beeren & Früchte – 4 Sack  
Eiswürfel

Brot versch. – 3kg  
Butter & Fette – je 2kg

Gemüse versch. – 2kg  
Blumenkohl – 2 Sack  
Broccoli – 2 Sack  
Buttergemüse – 4 Pack

Fischstäbchen 15er – 3 Pack  
Lachs – 3 Pack  
Cordon Blue – 2 Pack  
Chicken Nuggets – 2 Pack  
Sonstiges

Schnitzel - 4 Stk.  
Bratwurst – 6 Stk.  
XXL-Schnitzel – 2 Pack  
Hack – 1 kg  
Cordon Blue – 2 Pack

