







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
Getränke 2L pro Tag und Person	*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.

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

Dauerhafte Vorhaltung 12x1l Milch
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,
Jodsalz, 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

