

2 Personen, 2 Wochen:

Müsli: Kölln Früchte Vollkorn (2kg)
Vollmilchpulver (2 * 500g = 2*4l)
Kaffeepulver/Tee/Kräutertee 2/1/1 Tuben
Marmelade/Honig 2/.5 Tuben
Margarine 2 Tuben
Knäckebrot 2 große Packungen (4 kleine)
Teefiltertüten
Zucker 2 Tuben + 500g Dextropur

Schokolade 2
Studentenfutter 1/2kg

Suppen 8
Kartoffelpüree 1DP
Grießbrei Birne

Salz (wenig), kein Gewürz
Vitamin-tabletten 4 Röhrchen

Riegel (3/Tag):
Corny Riegel Birne (430) 15
PowerBar 15
SportsBar 15

Trecking-Keckse (10 * 100g)

ein Essen pro Tag + Reserve (2 Reserve/Woche; jeweils 2er-Pack):
(nicht nur Nudeln!; von [Treck`n eat](#) bzw. [Reiter](#))
Rührei mit Zwiebeln (2 mal)
Pflanzliches Gemüsemix (2 mal)
Kaiserschmarrn (2 mal)
Indon. Reistopf (2 mal)
Huhn mit Curryreis (2 mal)
Eierpfannkuchen
Gartengemüse-Sojarisotto (2 mal)
Jägertopf mit Rindfleisch und Nudeln (2 mal)
Rindfleisch Stroganoff mit Reis (2 mal)
Ungarntopf mit Rindfleisch und Nudeln
Kartoffeleintopf mit Rindfleisch
Paprika-Sojaragout mit Nudeln
Nudeln in Soja-Bolognese (2 mal)
Karotteneintopf
Milchreis - Vanille (2 mal)