GfS GEMEINSCHAFT FÜR SEEFAHRT
VEREIN FÜR HOCHSEESEGELN

Proviantliste	Menge
Trinkwasser	
täglicher Proviant	
Brot	
Knäckebrot	
Butter	
Margarine	
Joghurt	
Quark	
H - Milch	
Dosenmilch	
H - Sahne	
Getränke	
Bier	
Wasser m. Kohlensäure	
Wasser o. Kohlensäure	
Rotwein	
Weißwein	
Orangensaft	
Apfelsaft	
Tomatensaft	
Sherry	
Nahrungsmittel	
Zucker	
Reis	
Nudeln	
Spaghetti	
Kartoffelpüree	
Knödel	
Kaffee	
Schwarztee	
Pfefferminztee	
Hartkäse…..	
Hartkäse…..	
Camembert	
Reibekäse	

Proviantliste	Menge
Obst/Gemüse	
Kartoffeln	
Zwiebeln	
Möhren	
Lauch	
(Stauden-)Sellerie	
Tomaten	
Paprika	
Salatgurken	
Zucchini	
Knoblauch	
Weißkohl	
Zitronen	
Äpfel	
Apfelsinen	
Clementinen	
Nach Kontrolle an Bord:	
Gewürze	
Salz	
Pfeffer	
Paprika	
Curry	
Essig	
Öl	
Maggi	
Ketchup	
Senf	
Mayonnaise	
Röstzwiebeln	
getrocknete Aprikosen	
getrocknete Pflaumen	
Studentenfutter	
Rosinen	

Renate Stottmeister
31.01.2009

Proviantliste	Menge
Schinken geräuchert	
gekochter Schinken	
Wurst	
Wurst	
Wurst	
Salami	
Fischkonserven	
Thunfisch	
Ölsardinen	
Makrelen	
Matjesfilets	
Sardellen	
Gewürzgurken	
Oliven grün	
Oliven schwarz	
Mixed Pickles	
Rindfleisch Dose	
Schweinefleisch Dose	
Dosenschinken	
Corned beef	
Würstchen in der Dose	
Nach Kontrolle an Bord:	
WC-Papier	
Spülmittel	
Spülbürste	
Spüllappen	
Fl. Seife	
Putzmittel	
Abfallsäcke	
Klobürsten	

Proviantliste	Menge
Schokolade	
Kekse	
Marsriegel	
Kuchen	
Zwieback	
Salzstangen	
Erdnüsse	
Konserven:	
Pfirsiche	
Aprikosen	
Obstsalat	
Erbsen/Möhren	
Champignons	
Geschälte Tomaten	
grüne Bohnen	
Linsentopf	
weiße Bohnen	
Ravioli	

Mengen und weitere Wünsche in die Liste eintragen. Kann auch bei mehreren Einkäufern zerschnitten werden