

# Liste von Lebensmitteln und das allgemeine Menü auf Sommerprojekten

Menü auf den Projekten, adaptiert auch für Vegetarier.

**Achtung!** Gekocht wird auf offenem Feuer!

Liste der Lebensmittel:

(Kann leicht variieren je nach Projekt)



## **Getreide:**

- Buchweizen
- Reis
- Gries
- Weizen
- Haferflocken
- Hirse
- Gerste
- Mais
- Erbsen
- Flocken (verschiedene)

## **Konserven:**

- Kondensmilch und Marmelade
- Rindfleisch
- Mais
- Erbsen
- Bohnen
- Tomatenmark
- Kürbiskaviar
- Auberginenkaviar
- Fischkonserven  
(Kurzschnabelmakrelenhecht, Sprotten und andere)
- Pasteten





- Nudeln
- Sojafleisch

### **Käse und Wurst:**

- Käse
- Schmelzkäse
- Geräucherter Käse
- Wurst



### **Gemüse:**

- Kartoffeln
- Kohl
- Bete
- Karotten
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Tomaten
- Gurken
- Paprika

### **Gewürze und Zusatzstoffe:**

- Sonnenblumenöl
- Milchpulver
- Sojasauce
- Ketchup
- Majonäse
- Senf
- Gewürze und Kräuter
- Salz
- Zucker
- Trocken- und Soja-Fleisch

### **Früchte:**

- Äpfel
- Orangen

- Zitronen

**Getrocknete Früchte und Nüsse:**

- Aprikosen
- Rosinen
- kandierte
- Nüsse

**Getränke:**

- Tee (schwarz, grün)
- Instant-Kaffee
- Kakao
- Kissel
- Kompott

**Zum Tee:**

- Süßigkeiten
- Schokolade
- Marmelade
- Halva
- Cracker
- Plätzchen
- Lebkuchen
- Zwieback
- Trockengebäck



**Brot** (je nach Projekt verschieden):

- Darnytskyi
- Schwarz
- White
- Borodino
- Baton

**KOMMENTARE ZUM MENÜ:**

- WIR KAUFEN KEINE EIER, BUTTER, MILCHPRODUKTE ODER ANDERE VERDERBLICHE WAREN.
- IN DER ERSTEN PROJEKTHÄLFTE SIND SALATE AUS FRISCHEM GEMÜSE VORGESEHEN. IN DER ZWEITEN PROJEKTHÄLFTE KANN ES SEIN, DASS STATT BROT NUR ZWIEBACK UND TROCKENGEBÄCK ZUR VERFÜGUNG STEHT.

## BEISPIELMENÜ FÜR 14 TAGE:

### Tag 1 (und 5, 9, 13)

**Frühstück:** Getreide mit Milchpulver, Tee, Kaffee, Kekse, Süßigkeiten

**Snack:** Getrocknete Aprikosen, Süßigkeiten, Tee

**Mittagessen:** Suppe Gurke mit / ohne Dosenfleisch, Tee, Sandwiches mit Pastete

**Abendessen:** Reis mit / ohne Corned Beef, Sauce, Gewürze (mit Erbsen oder Mais), Brot, Tee, Kuchen, Süßigkeiten

### Tag 3 (7, 11)

**Frühstück:** Getreide mit Milchpulvern oder Hirse, Tee, Kaffee, Kekse, Süßigkeiten, Käse – Sandwich

**Snack:** Getrocknete Aprikosen, Süßigkeiten, Tee

**Mittagessen:** Suppe mit Nudeln mit / ohne Corned Beef, Kompott, Sandwiches mit Pastete

**Abendessen:** Buchweizen mit / ohne Corned Beef, Tee, Kuchen, Süßigkeiten

### Tag 2 (6, 10, 14 - in der Regel nur Frühstück)

**Frühstück:** Getreide mit Milchpulver oder Mais Getreide, Kakao, Kekse, Kondensmilch

**Snack:** Schokolade, Kekse, Tee

**Mittagessen:** Suppe Suppe mit / ohne Corned Beef, Tee, Sandwiches mit Sprotten

**Abendessen:** Pasta mit Käse, Tee, Kuchen, Süßigkeiten

### Tag 4 (8, 12)

**Frühstück:** Reis mit Rosinen und Milchpulver, Tee, Kaffee, Kekse,

**Snack:** Rosinen, Kekse, Tee

**Abendessen:** Pilzsuppe, Cracker, Tee und Kuchen

**Abendessen:** Pasta mit / ohne Corned Beef, Pudding / Tee, Süßigkeiten, Kuchen