

LEBENSMITTEL & VERSORGUNG

Lebensmittel-Mustersortiment „Mini“ – 7 Tage

2019-12-14 · Originaldokument: PDF, 2 Seiten · <https://zik.or.at/dokumente/lm-mustersortiment-mini-7-tage>

Zivilschutz-Initiative-konkret · H.Dettlbacher

Lebensmittel-Mustersortiment „Mini“ – 7 Tage (Stand 14.12.2019)

Kategorie	Produktname	Preis € inkl. MWSt	Verpackg	L cm	B cm	H cm	Volumen cm ³	Gewicht brutto (g)	Menge netto (g) mL	kcal pro 100 g	kcal Einheit	tats kcal-Verbrauch	Fett pro 100g	Fett g Summen	Kohlehydr pro 100g	Kohlehy g Summen	Eiweiß pro 100g	Eiweiß g Summen
Suppen	Knoblauchsuppe	0,39	Packerl	18	13	1	228	83	77	415	320	320	16,0	12,3	54,0	41,6	11,0	8,5
Milchprod	Haltbarmilch Formil fett	0,69	Packet	13	7	7	637	543	500	64	320	320	3,5	17,5	4,8	24,0	3,3	16,5
	Kaffee Sahne / 10 Portionen	0,49	Packung	20	8	2	320	110	100	162	162	162	15,0	15,0	3,8	3,8	2,9	2,9
Backwaren	Knäckebrötchen	0,89	Packung	16	11	7	1.232	286	250	376	940	940	7,8	19,5	59,0	147,5	9,9	24,8
Genußmittel	Löskafee Nescafe Gold	6,49	Glas	6,5	7,5	16	780	360	100									
	Earl Grey Tee , 25 Beutel	1,09	Packung	16	7,5	6,5	780	95	50									
Gemüse	Mais	0,57	Dose	8,5	8,5	8,5	614	404	340	82	280	280	1,7	5,8	12,0	40,8	3,0	10,2
	Erbsen	0,50	Dose	6,7	6,7	7,2	323	247	200	80	160	160	0,6	1,2	11,0	22,0	5,2	10,4
	Erbsen	0,50	Dose	6,7	6,7	7,2	323	247	200	80	160	160	0,6	1,2	11,0	22,0	5,2	10,4
Trockenfleisch	Corned Beef	1,49	Dose	8	6,4	6	307	257	198	235	465	465	15,0	30,0	1,0	2,0	24,0	48,0
	Corned Beef	1,49	Dose	8	6,4	6	307	257	198	235	465	465	15,0	30,0	1,0	2,0	24,0	48,0
Fisch	Thunfisch pikant	1,99	Dose	8,5	8,5	4,5	325	235	185	100	185	185	0,8	1,5	7,7	14,2	15,0	27,8

Kategorie	Produktname	Preis € inkl. MWSt	Verpackg	L cm	B cm	H cm	Volumen cm³	Gewicht brutto (g)	Menge netto (g) mL	kcal pro 100 g	kcal Einheit	tats kcal- Verbrauch	Fett pro 100g	Fett g Summen	Kohlehydr pro 100g	Kohlehy g Summen	Eiweiß pro 100g	Eiweiß g Summen
	Thunfischsalat	2,79	Dose	12	12	4,5	595	190	160	117	187	187	3,9	6,2	7,9	12,6	11,0	17,6
Fertiggerichte	Rindsgulasch	1,79	Dose	7,5	7,5	11	607	471	400	114	456	456	4,7	18,8	5,4	21,6	12,0	48,0
	Huhn süß-sauer mit Gemüse	2,99	Dose	7,5	7,5	11	619	472	400	123	492	492	1,0	4,0	24,0	96,0	3,7	14,8
	Linsen mit Speck	1,99	Dose	7,5	7,5	11	619	472	400	123	492	492	5,4	21,6	12,0	48,0	5,3	21,2
	Gefüllte Paprika	2,99	Dose	7,5	7,5	11	619	477	400	125	500	500	6,2	24,8	13,0	52,0	3,8	15,2
	Würstel in Gulaschsaft	2,99	Dose	7,5	7,5	11	619	462	400	154	616	616	13,0	52,0	4,2	16,8	4,7	18,8
	Reisfleisch	2,99	Dose	7,5	7,5	11	619	480	400	181	724	724	7,6	30,4	21,0	84,0	6,7	26,8
	Schweinsgeschnetzeltes mi Risipisi	3,99	Packung	19	14	3,5	931	445	390	141	550	550	5,9	23,0	14,0	54,6	8,0	31,2
Obst	Fruchtcocktail	1,79	Dose	7,5	7,5	11	619	488	410	33	135	135	0,0	0,0	7,7	31,6	0,4	1,6
	Rosinen (Sultaninen)	1,48	Packung	16	20	2,5	756	510	500	312	1.560	1.560	0,0	0,0	72,0	360,0	2,7	13,5
Brotaufstriche	Nutella	2,79	Glas	8,5	8	11	748	623	400	439	1.756	1.000	31,0	124,0	57,5	230,0	6,3	25,2
	Krenschinken	1,00	Dose	7,5	7,5	4	225	156	125	263	328	328	23,0	28,7	1,7	2,1	12,0	15,0
	Verhackert (Schwein)	1,00	Dose	7,5	7,5	4	225	157	125	290	362	362	27,0	33,7	2,2	2,7	9,6	12,0
Knabbereien	Studentenfutter	1,89	Packung	16	10	4	640	203	200	514	1.028	1.028	35,0	70,0	33,0	66,0	12,0	24,0
	Müsliriegel , 8 Stück	0,99	Paket	17	12	3,8	765	244	200	384	768	768	15,0	30,0	59,0	118,0	9,8	19,6
	Dextro Energy , 24 Stück	2,29	Paket	9,3	5	3	140	148	138	367	506	300	0,0	0,0	90,0	124,0	0,0	0,0
Getränke	Red Bull Energy Drink	1,49	Dose	5	5	14	350	275	250	46	105	105	0,0	0,0	11,0	27,5	0,0	0,0
	7 Hauptgerichte (warm)																	
	Zwischensummen LM	53,82	€				15.872	9.397	7.696	g	14.022	13.060		601,2	g	1667,4	g	512,0
	Utensilien laut Liste („Mini“)	60,00	€															
	Summen Gesamtpaket „Mini“	113,82	€				22 Liter	12,4 Kg										

Marktpreise. Quelle: Hofer (ohne Farbe), Quelle SPAR (hellgrün). Preise inkl. MWSt in €

Erstellt am 31.10.2026 aus <https://zik.or.at/dokumente/lm-mustersortiment-mini-7-tage>. Inhalt aus dem Originaldokument übertragen: Wortlaut unverändert, Gliederung und Bilder neu gesetzt. Das Originaldokument steht auf der Website zum Herunterladen bereit.