

**Incontro Einkaufsliste Variante 1  
für Menschen MIT Kochgelegenheit**

Bitte nur Lebensmittel einpacken, die ohne Kühlung haltbar sind

- 1 Brotaufstrich (Konfitüre, Honig, Ovo-Aufstrich)
- 2 Packungen Sandwichkäse oder Streichkäse
- 2 Dosen Thon
- 1 kg Teigwaren
- 1 kg Reis
- Schokolade oder Schoggi-Cake oder Madeleines
- 1 Dose Pastetli-Füllung
- 1 Tomatensauce
- 1 Büchse Bohnen oder Erbsli mit Rüeblli
- Instantkaffee oder Tee
- ½ Liter Milch UHT
- 1 wetterfeste Papiertasche
- .....

**Incontro Einkaufsliste Variante 2  
für Menschen OHNE Kochgelegenheit**

Bitte nur Lebensmittel einpacken, die ohne Kühlung haltbar sind

- 1 Brotaufstrich (Konfitüre, Honig, Ovo-Aufstrich)
- 2 Packungen Sandwichkäse oder Streichkäse
- 2 Dosen Maiskörner (Dosen, die man ohne Dosenöffner öffnen kann)
- 2 Dosen Thon (Dosen, die man ohne Dosenöffner öffnen kann)
- 1 Pack Salami, ohne Kühlung haltbar
- Schokolade oder Schoggi-Cake oder Madeleines
- Apfelmus in Tetrapak oder Dose, die man ohne Dosenöffner öffnen kann
- 1 Liter Orangensaft
- ½ Liter Milch UHT
- 1 Plastikmesser und 1 Plastiklöffel
- .....

**Incontro Einkaufsliste Variante 1  
für Menschen MIT Kochgelegenheit**

Bitte nur Lebensmittel einpacken, die ohne Kühlung haltbar sind

- 1 Brotaufstrich (Konfitüre, Honig, Ovo-Aufstrich)
- 2 Packungen Sandwichkäse oder Streichkäse
- 2 Dosen Thon
- 1 kg Teigwaren
- 1 kg Reis
- Schokolade oder Schoggi-Cake oder Madeleines
- 1 Dose Pastetli-Füllung
- 1 Tomatensauce
- 1 Büchse Bohnen oder Erbsli mit Rüeblli
- Instantkaffee oder Tee
- ½ Liter Milch UHT
- 1 wetterfeste Papiertasche
- .....

**Incontro Einkaufsliste Variante 2  
für Menschen OHNE Kochgelegenheit**

Bitte nur Lebensmittel einpacken, die ohne Kühlung haltbar sind

- 1 Brotaufstrich (Konfitüre, Honig, Ovo-Aufstrich)
- 2 Packungen Sandwichkäse oder Streichkäse
- 2 Dosen Maiskörner (Dosen, die man ohne Dosenöffner öffnen kann)
- 2 Dosen Thon (Dosen, die man ohne Dosenöffner öffnen kann)
- 1 Pack Salami, ohne Kühlung haltbar
- Schokolade oder Schoggi-Cake oder Madeleines
- Apfelmus in Tetrapak oder Dose, die man ohne Dosenöffner öffnen kann
- 1 Liter Orangensaft
- ½ Liter Milch UHT
- 1 Plastikmesser und 1 Plastiklöffel
- .....