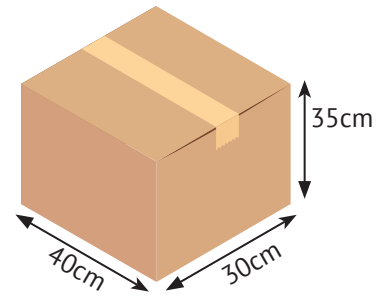


PACKLISTE STANDARD-PAKET

Die nachfolgende Liste gibt den Packinhalt eines **Nahrungsmittel- und Hygienepakets für 15 Tage für Kinder und Erwachsene** an.

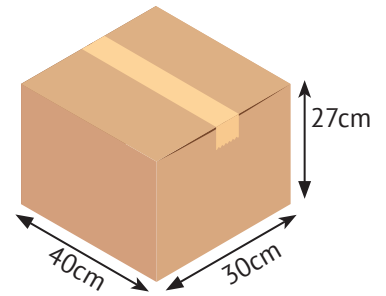
Wichtig: Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass die Kaloriendichten eingehalten werden. Kinder und Erwachsene haben einen Bedarf von etwa 2300 kcal/Tag.



Produkt	kcal/100g	Menge
Kekse (hochkalorisch)	450	1,5kg
Buchweizen oder Haferflocken	350	1,5kg
Reis	350	1,5kg
Nudeln	350	1,5kg
Mehl	365	2kg
Dosenfleisch	235	1,5kg
Dosenfisch	125	1,5kg
Bohnen (Konservendose)	90	0,75kg
Erbsen (Konservendose)	65	0,75kg
Pflanzenöl	885	0,5l
Jod-Salz	0	0,1kg
Zucker	390	0,5kg
Schwarzer Tee	0	2 Packungen
Toilettenpapier	-	4 Rollen
Zahnbürste	-	1 Stück
Zahnpasta	-	1 Tube
Seife	-	2 Stück
Shampoo	-	0,5l
Damenbinden (Größe 4 oder 5)	-	1 Packung
Tampons (medium)	-	1 Packung
Rasierer und Rasierklingen	-	1 Packung
Feuchttücher	-	2 Packungen
Waschmittel	-	2kg

Wichtig: Die **Waschmittel-Packungen** getrennt packen, diese kommt nicht in das Paket mit den Nahrungsmitteln und restlichen Hygieneprodukten. Zusätzlich können dem Transport einige Packungen **Erwachsenenwindeln (in den Größen M, L, und XL)** beigelegt werden.

PACKLISTE BABY-PAKET



Die nachfolgende Liste gibt den Packinhalt eines **Nahrungsmittel- und Hygienepakets für 15 Tage für Babys und Kleinkinder** an.

Produkt	Menge
Feuchttücher	2 Packungen
Windeln (0 bis 1 Jahre)	1 Packung
Windeln (1 bis 2 Jahre)	1 Packung
Gemüsepüree	8 Gläser
Fruchtpüree	7 Gläser
Milchpulver	0,5kg
Kekse (hochkalorisch)	1,5kg
Waschpulver	2kg

Wichtig: Die **Waschmittel-Packungen** getrennt packen, diese kommt nicht in das Paket mit den Nahrungsmitteln und restlichen Hygieneprodukten.