Einkaufszettel

ESSEN UND TRINKEN

Sorgen Sie für eine möglichst nahrhafte und ausgewogene Ernährung.

Achten Sie auf ein gutes Gleichgewicht von Proteinen (z. B. Fisch und Fleisch), Kohlenhydraten (z. B. Nudeln, Brot), Milchprodukten (z. B. Joghurt, Käse, Milch), Obst und Gemüse sowie gesunden Fetten und Ölen.

HAUSHALTS- UND HYGIENEPRODUKTE

Stellen Sie sicher, dass Sie alle notwendigen Produkte im Haus haben.

Dazu zählen beispielsweise Zahnpasta, Duschgel, Shampoo, Feuchtigkeitsspender, TENA Einlagen, Barrierecreme, Feuchttücher, Waschlotion, Geschirrspülmittel, Reinigungsmaterialien, Toilettenpapier, Papiertücher, Müllbeutel usw.

MEDIKAMENTE

SPEZIELLE WÜNSCHE

TENA