



Sonstiges

- ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne – 50 g
- Speiseöl – 500ml (z.B. Raps-/Olivenöl zum Braten, kaltgepresste Öle zum Salat)
- Streichfett – 500g (z.B. Butter, Margarine)
- Kaffee, Kakao – nach Bedarf
- Gewürze, Salz, Zucker – nach Bedarf
- Süßigkeiten und Snacks – bitte nur in kleinen Vorratsmengen

Wer nicht die Möglichkeit hat bzw. vermeiden will, einkaufen zu gehen, kann auch **Online-Lieferdienste** in Anspruch nehmen. Neben den regionalen Obst- und Gemüseboxen, bieten auch zahlreiche Lebensmittel-Großhändler **Hauszustellungen** an. Auf den angeführten Internetseiten finden Sie dazu nähere Informationen:

- o <https://www.dengrissemann.at/lebensmittel-lieferservice-tirol/>
- o <http://tiroler-hausmarkt.at/shop/>
- o <https://shop.mpreis.at/Zahlung-und-Lieferung/>
- o <https://www.hofer.at/de/ueber-hofer/services/Heimbringservice.html>
- o <https://shop.unimarkt.at/>
- o <https://www.spar.at/online-shops>
- o <https://www.billa.at/shop>

