

BezPfiLa

von Raymond Wiedmer

Einkaufsliste

Backzutaten

Backpulver	* 3.0 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	* 3 g
Trockenhefe	2.0 Stück
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	2.0 Stück
Weissmehl	875 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	875 g
Zucker	3.5 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	1.0 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	2.5 g

Fertigprodukte

Coupe Dänemark Sauce	1.0 kg
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	1.0 kg
Fajita Chicken Mix	1.0 Stück
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	1.0 Stück
Fajita Mexican Mix	1.0 Stück
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	1.0 Stück
Farmerstengel	5.0 Stück
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	5.0 Stück
Fertigrösti	1.0 kg
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	1.0 kg
Hafermilch	2.0 Liter
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	5 dl
Sa 23.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	5 dl
So 24.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	5 dl
Mo 25.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	5 dl
Hummus	200 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	200 g
Kaffee	100 g
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	100 g
Mayonnaise	0.25 Tube(265g)
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	0.25 Tube(265g)

Salatsauce	1.2 Liter
Do 21.05.26 18:00 *Grüner Salat für 10 TN	3.0 dl
Sa 23.05.26 12:00 *Grüner Salat für 10 TN	3.0 dl
Sa 23.05.26 18:00 *Grüner Salat für 10 TN	3.0 dl
So 24.05.26 18:00 *Grüner Salat für 10 TN	3.0 dl

Schoggistängeli	5.0 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	5.0 g

Tortillas (Fladenbrot)	3.0 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	3.0 g

Fleisch

Hackfleisch	1.0 kg
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	1.0 kg

Fleisch/Geflügel

Pouletgeschnetzeltes	600 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	600 g

Fleisch/Rind

Bündnerfleisch	50 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	50 g

Fleisch/Schwein

Salami	50 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	50 g

Schinken	50 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	50 g

Specktranchen	800 g
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	800 g

Früchte

Birnen	500 g
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	200 g
Sa 23.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	100 g
So 24.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	100 g
Mo 25.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	100 g

Äpfel	1.25 kg
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	300 g
Sa 23.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	200 g
So 24.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	200 g
Mo 25.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	200 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	350 g

Gemüse

Avocado	80 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	80 g

Broccoli	250 g
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	250 g
Eisbergsalat	800 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	800 g
Pepperoni	7.0 Stück
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	3.0 Stück
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	4.0 Stück
Randen	300 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	300 g
Rüebli	* 1.9 kg
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	5.0 Stück
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	5.0 Stück
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	250 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	500 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	350 g
Salat	8.0 Stück
Do 21.05.26 18:00 *Grüner Salat für 10 TN	2.0 Stück
Sa 23.05.26 12:00 *Grüner Salat für 10 TN	2.0 Stück
Sa 23.05.26 18:00 *Grüner Salat für 10 TN	2.0 Stück
So 24.05.26 18:00 *Grüner Salat für 10 TN	2.0 Stück
Sellerie	800 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	200 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	400 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	200 g
Zucchetti	2.0 Stück
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	2.0 Stück
Zwiebel	100 g
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	100 g
Getreideprodukte	
Knuspermüesli	1.5 kg
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	600 g
Sa 23.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	300 g
So 24.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	300 g
Mo 25.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	300 g
Getränke/Flüssiges	
Orangensaft	2 Liter
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	2.0 Liter
Rotwein	5.0 dl
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	2.5 dl
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	2.5 dl

Schoggipulver (OVO)	800 g
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	200 g
Sa 23.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	200 g
So 24.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	200 g
Mo 25.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	200 g
Wasser	9.5 dl
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	9.5 dl
Gewürze	
Bouillion	1.0 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	1.0 g
Bouillon (flüssig)	1.5 Liter
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	1.5 Liter
Chilischoten	10 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	10 g
Garam Masala	5.0 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	5.0 g
Glutamat	1.0 g
Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN	1.0 g
Ingwer	0.25 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	0.25 g
Knoblauchpulver	1.0 g
Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN	1.0 g
Knoblauchzehen	13 Stück
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	4.0 Stück
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	2.0 Stück
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	* 3 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	* 3 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	5.0 Stück
Lorbeerblatt	4.0 Stück
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	4.0 Stück
Olivenöl	1.0 dl
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	1.0 dl
Pfeffer	1.01 kg
Do 21.05.26 18:00 Penne und 5P Sauce für 10 TN	5.0 g
Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN	1.0 kg
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	1.0 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	1.0 g
Rauchpaprika	1.0 g
Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN	1.0 g
Rote Currypaste	20 g
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	20 g

Salz	* 17.5 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	1.0 Prise
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	5.0 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	2.5 TL
Sambal Oelek	2 cl
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	2 cl
Senf	10 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	10 g
Sojasauce	1.0 dl
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	1.0 dl
Zitronensaft	2.4 dl
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	4 cl
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	2 dl
Zwiebeln	* 3.27 kg
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	500 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	2.0 Stück
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	1.5 Stück
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	2.0 kg
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	5.0 Stück
Öl	* 1.05 Liter
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	* 1.0 cl
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	1.0 Liter
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	4 cl
Gewürze/Kräuter	
Basilikum	101 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	1.0 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	100 g
Koriander	150 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	150 g
Oregano	2.0 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	1.0 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	1.0 g
Peterli	20 g
Do 21.05.26 18:00 Penne und 5P Sauce für 10 TN	20 g
Thymian	2.0 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	1.0 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	1.0 g
Grundnahrungsmittel	
Eier	10 Stück
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	10 Stück
Kartoffeln festkochend	2.5 kg
Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN	2.5 kg

Margarine	0.25 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	0.25 g
Tofu	500 g
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	500 g
Wasser	2.5 dl
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	2.5 dl

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Brot	4.1 kg
Sa 23.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	1.0 kg
So 24.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	1.0 kg
Mo 25.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	1.0 kg
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	1.1 kg
Zopf	1.0 kg
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	1.0 kg

Grundnahrungsmittel/Reis

Basmatireis	650 g
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	650 g

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Penne	1.2 kg
Do 21.05.26 18:00 Penne und 5P Sauce für 10 TN	1.2 kg
Spaghetti	1.2 kg
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	1.2 kg
Spaghetti	1.2 kg
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	1.2 kg

Hülsenfrüchte

rote Linsen	500 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	500 g

Konserven

Essiggurken	850 g
Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN	750 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	100 g
Kokosmilch	2 Liter
Sa 23.05.26 18:00 Thaicurry mit Reis (Vegi) \$ für 10 TN	2.0 Liter
Konfitüre	1.05 kg
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	150 g
Sa 23.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	300 g
So 24.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	300 g
Mo 25.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	300 g
Mais	650 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	250 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	400 g

Maiskölbchen (Essigmais)	500 g
Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN	500 g
Nutella	100 g
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	100 g
Silberzwiebeln	500 g
Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN	500 g
Tomatenpuree	650 g
Do 21.05.26 18:00 Penne und 5P Sauce für 10 TN	200 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	250 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	200 g
gehackte Tomaten	3.3 kg
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	1.0 kg
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	1.0 kg
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	800 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	500 g
rote Bohnen	200 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	200 g
Milchprodukte	
Butter	520 g
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	150 g
Sa 23.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	100 g
So 24.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	100 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	20 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	50 g
Mo 25.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	100 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	0.25 g
Crème fraiche	400 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	400 g
Grillkäse (Halloumi)	600 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	600 g
Jogurt	1.0 kg
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	1.0 kg
Milch	6.125 Liter
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	1.5 Liter
Sa 23.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	1.5 Liter
So 24.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	1.5 Liter
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	1.25 dl
Mo 25.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	1.5 Liter

Nature Joghurt	3.64 kg
Sa 23.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	1.0 kg
So 24.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	1.0 kg
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	187 g
So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN	450 g
Mo 25.05.26 07:00 zMorgen + Joghurt \$ für 10 TN	1.0 kg
Rahm	1.0 Liter
Do 21.05.26 18:00 Penne und 5P Sauce für 10 TN	1.0 Liter
Milchprodukte/Käse	
Feta (griechischer Schafskäse)	100 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	100 g
Frischkäse	100 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	100 g
Greyerzer	100 g
Mo 25.05.26 12:00 Lunch Skilager \$ für 10 TN	100 g
Käsescheiben	300 g
Fr 22.05.26 07:00 Brunch Zmorge + Fokus Joghurt \$ für 10 TN	300 g
Parmesan	400 g
Do 21.05.26 18:00 Penne und 5P Sauce für 10 TN	400 g
Raclettekäse	2.5 kg
Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN	2.5 kg
Reibkäse	2.1 kg
Do 21.05.26 18:00 Penne und 5P Sauce für 10 TN	500 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Bolognese 2.0 \$ für 10 TN	500 g
Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN	500 g
So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN	600 g

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

Gewürze

Paprika

Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN

So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN

Pfeffer

Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN

Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN

Muskatnuss

Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN

Ital. Kräutermischung

Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN

Salz

Sa 23.05.26 12:00 Spaghetti Napoli 2.0 \$ für 10 TN

Kurkuma

So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN

Chillipulver

So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN

Koriander

So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN

Kreuzkümel

So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN

Curry mild

So 24.05.26 18:00 Linsen Daal + Naan \$ für 10 TN

Achtung: Unter Umständen wurden die Gewürze noch nicht in allen Rezepten erfasst!

Ausrüstung

Dampfkochtopf

Fr 22.05.26 18:00 Raclette \$ für 10 TN

Alufolie

So 24.05.26 12:00 Fajitas Deluxe \$ für 10 TN

Achtung: Unter Umständen wurden die Ausrüstungsgegenstände noch nicht in allen Rezepten erfasst!