# F.A.M.E Woche 26 von sarahschmid26@...

## Einkaufsliste

| Backzutaten | |
|---|---|
| **Paniermehl** | **460 g** |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 460 g |
| **Sonnenblumenkerne** | **230 g** |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 230 g |
| **Trockenhefe** | **3.45 Stück** |
| Mo 16.11.26 18:00 naan für 23 TN | 3.45 Stück |
| **Vanillezucker (8g)** | **2.3 Stück** |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 2.3 Stück |
| **Zucker** | **531 g** |
| Mo 16.11.26 18:00 naan für 23 TN | 2.3 g |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 92 g |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 345 g |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 46 g |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 46 g |

| Fertigprodukte | |
|---|---|
| **Chips nature / paprika** | **4.6 kg** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 4.6 kg |
| **Dörrpflaumen** | **288 g** |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 288 g |
| **Hafermilch** | **17 Liter** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 9.2 Liter |
| Mo 16.11.26 18:00 naan für 23 TN | 1.15 Liter |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 1.5 Liter |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 1.73 Liter |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 3.45 Liter |
| **Instantkaffee** | **690 g** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 690 g |
| **Kaffee** | **1.15 kg** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 1.15 kg |

| | |
|---|---|
| **Veganes Joghurt** | **2.47 kg** |
| Mo 16.11.26 18:00 naan für 23 TN | 173 g |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 1.15 kg |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 1.15 kg |
| **veganer Schokoaufstrich** | **1.15 kg** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 1.15 kg |

Früchte

| | |
|---|---|
| **Birnen** | *** 6.21 kg** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 4.6 kg |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 11.5 Stück |
| **Rosinen** | **518 g** |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 288 g |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 230 g |
| **Zitronen** | **4.6 Stück** |
| Di 17.11.26 07:00 Hummus vegan für 23 TN | 2.3 Stück |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 2.3 Stück |
| **Äpfel** | *** 10.2 kg** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 4.6 kg |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 11.5 Stück |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 2.3 kg |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 6.9 Stück |

Gemüse

| | |
|---|---|
| **Kabis** | **6.67 kg** |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 2.3 kg |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 2.3 kg |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 690 g |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 460 g |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 460 g |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 460 g |
| **Kohlrabi** | **2.88 kg** |
| Mo 16.11.26 12:00 Salat für eine Woche für 23 TN | 2.3 kg |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 575 g |
| **Kürbis** | **3.22 kg** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 2.3 kg |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 920 g |
| **Nüsslisalat** | **2.3 kg** |
| Mo 16.11.26 12:00 Salat für eine Woche für 23 TN | 2.3 kg |
| **Pastinaken** | **5.18 kg** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 1.15 kg |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 1.15 kg |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 2.875 kg |

| | |
|---|---|
| **Pilze** | **1.61 kg** |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 1.61 kg |
| **Randen** | **1.5 kg** |
| Di 17.11.26 07:00 Hummus vegan für 23 TN | 575 g |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 920 g |
| **Rotkabis** | **4.6 kg** |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 4.6 kg |
| **Ruccola** | **230 g** |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 230 g |
| **Rüebli** | **4.37 kg** |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 1.15 kg |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 2.3 kg |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 920 g |
| **Salat** | **1642 Stück** |
| Mo 16.11.26 12:00 Salat für eine Woche für 23 TN | 9.2 Stück |
| Mo 16.11.26 12:00 Salat für eine Woche für 23 TN | 460 Stück |
| Mo 16.11.26 12:00 Salat für eine Woche für 23 TN | 11.5 Stück |
| Mo 16.11.26 12:00 Salat für eine Woche für 23 TN | 1150 Stück |
| Mo 16.11.26 12:00 Salat für eine Woche für 23 TN | 11.5 Stück |
| **Schwarzwurzeln** | **460 g** |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 460 g |
| **Sellerie** | **2.58 kg** |
| Mo 16.11.26 12:00 Salat für eine Woche für 23 TN | 2.3 kg |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 276 g |
| **Spinat** | **920 g** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 690 g |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 230 g |
| **Süsskartoffeln** | **575 g** |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 575 g |
| **Topinambur** | **863 kg** |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 863 kg |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 460 g |
| **Zwiebel** | **15.2 kg** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 575 g |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 288 g |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 276 g |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 288 g |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 575 g |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 1.73 kg |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 11.5 kg |

## Getreideprodukte

| | |
|---|---|
| **Blevita / Darvida** | **2.3 kg** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 2.3 kg |
| **Ebly** | **1.73 kg** |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 1.73 kg |
| **Haferflocken** | **1.44 kg** |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 1.15 kg |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 288 g |
| **Leinsamen** | **230 g** |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 230 g |
| **Rollgerste** | **690 g** |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 690 g |

## Getränke/Flüssiges

| | |
|---|---|
| **Apfelsaft** | **2.3 Liter** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 2.3 Liter |
| **Rahmersatz mit Hafer** | **2.07 Liter** |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 1.15 Liter |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 9.2 dl |
| **Rotwein** | **3.68 Liter** |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 6.9 dl |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 2.07 Liter |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 9.2 dl |
| **Teebeutel** | **115 Teebeutel** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 115 Teebeutel |
| **Wasser** | **2.3 dl** |
| Mo 16.11.26 18:00 naan für 23 TN | 2.3 dl |
| **Weisswein** | **9.2 dl** |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 9.2 dl |

## Gewürze

| | |
|---|---|
| **Apfelessig** | **4.6 dl** |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 4.6 dl |
| **Bouillon (flüssig)** | **23 Liter** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 4.6 Liter |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 6.9 Liter |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 6.9 Liter |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 4.6 Liter |
| **Chilipulver** | **2.3 g** |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 2.3 g |
| **Curry** | **23 g** |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 23 g |

| | |
|---|---|
| **Garam Masala** | **46 g** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 46 g |
| **Hefeflocken** | **1.5 kg** |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 460 g |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 575 g |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen, vegan für 23 TN | 460 g |
| **Ingwer** | **138 g** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 115 g |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 23 g |
| **Knoblauchzehen** | **64.4 Stück** |
| Mo 16.11.26 18:00 naan für 23 TN | 2.3 Stück |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 13.8 Stück |
| Di 17.11.26 07:00 Hummus vegan für 23 TN | 6.9 Stück |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 11.5 Stück |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 18.4 Stück |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 11.5 Stück |
| **Kreuzkümmel** | *** 73.6 g** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 2.3 TL |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 5.75 TL |
| Di 17.11.26 07:00 Hummus vegan für 23 TN | 4.6 TL |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen, vegan für 23 TN | 23 g |
| **Kurkuma** | *** 6.9 g** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 4.6 TL |
| **Lorbeerblatt** | **18.4 Stück** |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 6.9 Stück |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 11.5 Stück |
| **Muskatnuss** | **13.8 g** |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 11.5 g |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 2.3 g |
| **Olivenöl** | **5.98 Liter** |
| Di 17.11.26 07:00 Hummus vegan für 23 TN | 2.3 dl |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 2.3 Liter |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 2.3 Liter |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen, vegan für 23 TN | 1.15 Liter |
| **Petersilie, frische** | *** 920 g** |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 4.6 Bund |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 4.6 Bund |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen, vegan für 23 TN | 4.6 Bund |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 4.6 Bund |
| **Pfeffer** | **4.6 g** |
| Di 17.11.26 07:00 Hummus vegan für 23 TN | 2.3 g |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 2.3 g |

| | |
|---|---|
| **Safran** | **6.9 g** |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 6.9 g |
| **Salz** | *** 46.3 g** |
| Mo 16.11.26 18:00 naan für 23 TN | 2.3 TL |
| Di 17.11.26 07:00 Hummus vegan für 23 TN | 6.9 TL |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 6.9 Prise |
| **Sojasauce** | **1.15 Liter** |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 1.15 Liter |
| **Tahina** | **460 g** |
| Di 17.11.26 07:00 Hummus vegan für 23 TN | 230 g |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen, vegan für 23 TN | 230 g |
| **Tomatenmark** | **230 g** |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 230 g |
| **Zimt** | *** 10.5 g** |
| Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN | 4.6 TL |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 1.15 TL |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 2.3 TL |
| **Zitronensaft** | **1.38 dl** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 4.6 cl |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 9.2 cl |
| **Öl** | **2.3 dl** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 2.3 dl |

Gewürze/Kräuter

| | |
|---|---|
| **Koriander** | **46 g** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 46 g |
| **Salbeiblätter** | **46 g** |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 46 g |
| **Thymian** | **48.3 g** |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 2.3 g |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 46 g |

Grundnahrungsmittel

| | |
|---|---|
| **Kartoffeln** | **5.75 kg** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 2.3 kg |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen, vegan für 23 TN | 575 g |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 2.875 kg |

| | |
|---|---|
| **Margarine** | **1161 kg** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 920 g |
| Mo 16.11.26 18:00 naan für 23 TN | 4.6 kg |
| Mo 16.11.26 18:00 naan für 23 TN | 4.6 kg |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 575 kg |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 288 g |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 230 g |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 575 kg |
| **Mehl** | **1.783 kg** |
| Mo 16.11.26 18:00 naan für 23 TN | 805 g |
| Di 17.11.26 18:00 Applecrumble für 23 TN | 690 g |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 288 g |
| **Räuchertofu** | **4.14 kg** |
| Di 17.11.26 12:00 Gerstensuppe vegan für 23 TN | 1.15 kg |
| Do 19.11.26 12:00 Dinkel mit Herbst-Gemüse für 23 TN | 1.15 kg |
| Do 19.11.26 18:00 Kartoffel-Pastinaken-Stock mit Zwiebelsauce und Rotkraut (vegan) für 23 TN | 1.84 kg |
| **Tofu** | **1.15 kg** |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 1.15 kg |

Grundnahrungsmittel/Reis

| | |
|---|---|
| **Risottoreis** | **1.73 kg** |
| Mi 18.11.26 12:00 Risotto vegan, Pilz und Gemüse für 23 TN | 1.73 kg |

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

| | |
|---|---|
| **Lasagneplatten** | **1.15 kg** |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 1.15 kg |

Hülsenfrüchte

| | |
|---|---|
| **Erdnüsse (gesalzen)** | **230 g** |
| Mo 16.11.26 07:00 F.A.M.E Zmorge für 23 TN | 230 g |
| **Linsen** | **1.61 kg** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 1.61 kg |
| **Soja Granulat (wie Hack)** | **575 g** |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 575 g |

Konserven

| | |
|---|---|
| **Kichererbsen** | **3.57 kg** |
| Di 17.11.26 07:00 Hummus vegan für 23 TN | 805 g |
| Mi 18.11.26 18:00 Ofengemüse mit Kichererbsen,  vegan für 23 TN | 2.76 kg |
| **geschälte Tomaten** | **5.75 kg** |
| Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN | 1.15 kg |
| Di 17.11.26 18:00 Lasagne klassisch, vegan für 23 TN | 4.6 kg |

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

## Gewürze

**Basilikum**

Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN

**Kurkuma**

Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN

**Curry mild**

Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN

**Koriander**

Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN

**Kreuzkümel**

Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN

**Pfeffer**

Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN

**Salz**

Mo 16.11.26 18:00 Linsendal (Rote Linsen) für 23 TN

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