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

Dörrpflaumen	**288 g**
Di 17.11.26 07:00 Birchermüesli vegan für 23 TN	288 g
Hafermilch	**7.82 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
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

Früchte

Birnen	*** 1.61 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	*** 5.649 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

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

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
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	*** 64.4 g**
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	**3.45 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	**1160 kg**
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

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

Pfeffer

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

Salz

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

Kreuzkümel

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

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