

Gazing Back von Lina Künzi

Einkaufsliste

Backzutaten

Backpulver

Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN

11 g

11 g

Honig

Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN

600 g

600 g

Chips nature / paprika	5.6 kg
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	5.6 kg
Gnocchi	2.4 kg
Do 20.07.23 12:00 Gnocchi in Salbeibutter für 12 TN	2.4 kg
Haferkekse	1.4 kg
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	1.4 kg
Hafermilch	17.6 Liter
Mo 17.07.23 07:00 Zmorge basic für 3 TN	9 dl
Di 18.07.23 07:00 Zmorge basic für 11 TN	3.3 Liter
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	3.0 Liter
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	3.0 Liter
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	4.0 Liter
Sa 22.07.23 07:00 Zmorge basic für 11 TN	3.3 Liter
Sa 22.07.23 18:00 Veganer Bananenbrot für 11 TN	1.49 dl
Kaffee	2.5 kg
Mo 17.07.23 07:00 Zmorge basic für 3 TN	60 g
Di 18.07.23 07:00 Zmorge basic für 11 TN	220 g
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	600 g
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	600 g
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	800 g
Sa 22.07.23 07:00 Zmorge basic für 11 TN	220 g
Ketchup	240 g
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	240 g
Mayonnaise	240 g
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	240 g
Röstzwiebeln	360 g
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	360 g
Salatsauce	1.02 Liter
Mo 17.07.23 18:00 Eisbergsalat mit Cherry-Tomaten für 11 TN	2.2 dl
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	8.0 dl
Schokolade	2.8 kg
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	2.8 kg
Stengelglace	42 Stück
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	42 Stück
vegane Plätzchen	22 Stück
Mo 17.07.23 18:00 grill (vegan) für 11 TN	22 Stück
vegane Würstchen	24 Stück
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	24 Stück

Früchte

Bananen

840 g

Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN

360 g

Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN

480 g

Bananen (Stk)

2.2 Stück

Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN

2.2 Stück

Erdbeeren

2.8 kg

Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN

1.2 kg

Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN

1.6 kg

Nüsse gemahlen

165 kg

Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN

165 kg

Oliven

375 g

Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN

55 g

Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN

320 g

Trauben

1.2 kg

Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN

1.2 kg

Äpfel

1.4 kg

Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN

1.4 kg

Gemüse

Auberginen	4.0 Stück
Mo 17.07.23 18:00 Grillgemüse für 10 TN	2.0 Stück
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	2.0 Stück
Broccoli	400 g
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	400 g
Cherry-Tomaten	275 g
Mo 17.07.23 18:00 Eisbergsalat mit Cherry-Tomaten für 11 TN	275 g
Eisbergsalat	660 g
Mo 17.07.23 18:00 Eisbergsalat mit Cherry-Tomaten für 11 TN	660 g
Gurken	* 3.26 kg
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	2.2 Stück
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	275 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	550 g
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	3.2 Stück
Lauch	550 g
Di 18.07.23 07:00 Veganer Rührei für 11 TN	550 g
Paprika	2.5 g
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	2.5 g
Pepperoni	6.5 Stück
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.1 Stück
Mo 17.07.23 18:00 Grillgemüse für 10 TN	3.0 Stück
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	2.4 Stück
Pilze	660 g
Mo 17.07.23 18:00 grill (vegan) für 11 TN	660 g
Rotkabis	480 g
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	480 g
Ruccola	240 g
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	240 g
Rüebli	480 g
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	480 g
Tomaten	* 3.755 kg
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.65 kg
Mo 17.07.23 18:00 Tomatensalat mit Mozzarella für 11 TN	275 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	5.5 Stück
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	12.8 Stück
Zucchetti	7.2 Stück
Mo 17.07.23 18:00 Grillgemüse für 10 TN	2.0 Stück
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	2.0 Stück
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	3.2 Stück
Zwiebel	270 g
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.65 g
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	108 g
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	160 g

Getreideprodukte

Maisgries fein

840 g

Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN

840 g

Getränke/Flüssiges

Orangensaft

6 Liter

Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN

1.8 Liter

Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN

1.8 Liter

Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN

2.4 Liter

Rotwein

2.8 Liter

Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN

2.8 Liter

Wasser

2.14 Liter

Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN

1.65 dl

Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN

1.98 Liter

Weisswein

1.98 dl

Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN

1.98 dl

Zitronenmelissensirup

1.4 Liter

Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN

1.4 Liter

Gewürze

Balsamico-Essig	1.1 dl
Mo 17.07.23 18:00 Tomatensalat mit Mozzarella für 11 TN	1.1 dl
Bouillion	140 g
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	100 g
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	39.6 g
Bouillon (flüssig)	6.0 dl
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	6 dl
Cayennepfeffer	3.3 g
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	3.3 g
Essig	7.15 cl
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	6.6 cl
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	5.5 ml
Knoblauchzehen	23.3 Stück
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.65 Stück
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	2.75 Stück
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	5.0 Stück
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	1.32 Stück
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	2.4 Stück
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	8.0 Stück
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	2.2 Stück
Kreuzkümmel	* 24 g
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	6.0 TL
Kurkuma	22 g
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	22 g
Kümmel	5.5 g
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	5.5 g
Minze (frisch)	160 g
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	160 g
Olivenöl	3.805 dl
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.65 dl
Mo 17.07.23 18:00 Grillgemüse für 10 TN	1.0 dl
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	4.4 cl
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	5.5 ml
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	6.6 cl
Pfeffer	11 g
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	11 g
Safran	2.5 g
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	2.5 g
Salz	* 8.844 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	8.8 g
Sa 22.07.23 18:00 Veganer Bananenbrot für 11 TN	1.1 Prise
Zimt	* 3.93 g
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	2.5 g
Sa 22.07.23 18:00 Veganer Bananenbrot für 11 TN	1.1 TL
Zitronensaft	2.8 dl
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	4.4 cl

Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	1.0 cl
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	1.6 dl
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	6.6 cl
Zwiebeln	* 1.64 kg
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	6.6 Stück
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	3.0 Stück
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	198 g
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	6.4 Stück
Öl	1.32 dl
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	1.32 dl
Gewürze/Kräuter	
Basilikum	116 g
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	110 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	5.5 g
Koriander	11 g
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	11 g
Pfefferminzkraut getrocknet	2.2 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	2.2 g
Salbeiblätter	240 g
Do 20.07.23 12:00 Gnocchi in Salbeibutter für 12 TN	240 g
ital. Kräutermischung	5.5 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	5.5 g
Grundnahrungsmittel	
Margarine	800 g
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	240 g
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	240 g
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	320 g
Mehl	330 g
Sa 22.07.23 18:00 Veganer Bananenbrot für 11 TN	330 g
Tofu	1.1 kg
Di 18.07.23 07:00 Veganer Rührei für 11 TN	1.1 kg
Grundnahrungsmittel/Backwaren	
Brot	5.55 kg
Mo 17.07.23 12:00 Brot als Beilage für 11 TN	550 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	1.1 kg
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	840 g
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	840 g
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	1.12 kg
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	1.1 kg
Hot Dog Brötchen	24 Stück
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	24 Stück
Grundnahrungsmittel/Reis	
Risottoreis	792 g
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	792 g

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Couscous	2.2 kg
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	1.0 kg
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	1.2 kg
Penne	1.6 kg
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	1.6 kg

Konserven

Apfelmus	275 g
Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN	275 g
Essiggurken	240 g
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	240 g
Honig	99 g
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	99 g
Kichererbsen	1.14 kg
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	260 g
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	880 g
Konfitüre	700 g
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	300 g
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	400 g
Mais	360 g
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	360 g
Tomaten (getrocknet)	480 g
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	480 g
Tomatenpuree	139 g
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	79.2 g
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	60 g
Tomatensauce Napoli	1.6 kg
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	1.6 kg
gehackte Tomaten	2.67 kg
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	1.0 kg
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	594 g
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	1.08 kg
rote Bohnen	720 g
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	720 g

Milchprodukte

Butter	160 g
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	39.6 g
Do 20.07.23 12:00 Gnocchi in Salbeibutter für 12 TN	120 g
Jogurt	1.38 kg
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	1.38 kg
Nature Joghurt	2.6 kg
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	600 g
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	1.2 kg
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	800 g

Milchprodukte/Käse

Cantadou	165 g
Mo 17.07.23 18:00 grill (vegan) für 11 TN	165 g
Feta (griechischer Schafskäse)	938 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	138 g
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	800 g
Mozzarella	495 g
Mo 17.07.23 18:00 Tomatensalat mit Mozzarella für 11 TN	495 g
Parmesan	798 g
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	198 g
Do 20.07.23 12:00 Gnocchi in Salbeibutter für 12 TN	120 g
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	480 g
Reibkäse	120 g
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	120 g

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

Gewürze

Dill

Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN

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