

Heimwoche 25 - optional Vegan von Oliver Nabholz

Einkaufsliste

Backzutaten

Zucker	350 g
Mi 05.11.25 18:00 Glühwein für 10 TN	350 g

Fertigprodukte

Currypaste	78 g
Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN	78 g
Fajita Chicken Mix	2.4 Stück
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	2.4 Stück
Fajita Mexican Mix	2.4 Stück
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	2.4 Stück
Ketchup	450 g
So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN	450 g
Mayonnaise	360 g
So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN	360 g
Pesto	520 g
Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN	520 g
Tortillas (Fladenbrot)	24 g
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	24 g
Veganes Hackfleisch aus Erbsenprotein	1.2 kg
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	1.2 kg

Früchte

Bananen (Stk)	2.4 Stück
Sa 08.11.25 07:00 Birchermüesli für 12 TN	2.4 Stück
Birnen	120 g
Sa 08.11.25 07:00 Birchermüesli für 12 TN	120 g
Orangen	* 300 g
Mi 05.11.25 18:00 Glühwein für 10 TN	2.0 Stück
Äpfel	240 g
Sa 08.11.25 07:00 Birchermüesli für 12 TN	240 g

Gemüse

Avocado	* 324 g
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	1.2 Stück
Eisbergsalat	1.2 kg
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	1.2 kg
Gemüse nach Wahl	780 g
Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN	780 g
Gurken	90 g
So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN	90 g
Pepperoni	6.0 Stück
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	6.0 Stück
Rüebli	* 960 g
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	12 Stück
Salat	0.9 Stück
So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN	0.9 Stück
Tomaten	* 540 g
So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN	180 g
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	3.6 Stück
Zitronengrasstängel	2.6 Stück
Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN	2.6 Stück
Zucchetti	6.0 Stück
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	6.0 Stück

Getreideprodukte

Haferflocken	540 g
Sa 08.11.25 07:00 Birchermüesli für 12 TN	540 g
Knuspermüesli	1.2 kg
Mo 03.11.25 07:00 Arya Zmorge für 9 TN	180 g
Di 04.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN	260 g
Mi 05.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN	260 g
Do 06.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN	260 g
Fr 07.11.25 07:00 Arya Zmorge für 12 TN	240 g

Getränke/Flüssiges

Rotwein	2.5 Liter
Mi 05.11.25 18:00 Glühwein für 10 TN	2.5 Liter
Wasser	8.16 Liter
Mo 03.11.25 18:00 Älplermagronen für 13 TN	7.8 Liter
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	3.6 dl
Weisswein	1.8 dl
Do 06.11.25 18:00 AuLa Tomatenrisotto für 12 TN	1.8 dl

Gewürze

Bouillon (flüssig)	3.05 Liter
Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN	6.5 dl
Do 06.11.25 18:00 AuLa Tomatenrisotto für 12 TN	2.4 Liter
Chilischoten	1.3 g
Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN	1.3 g
Ingwer	39 g
Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN	39 g
Knoblauchzehen	11.5 Stück
Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN	6.5 Stück
Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN	2.6 Stück
Do 06.11.25 18:00 AuLa Tomatenrisotto für 12 TN	2.4 Stück
Muskatnuss	1.0 g
Mi 05.11.25 18:00 Glühwein für 10 TN	1.0 g
Nelken	5.0 Stück
Mi 05.11.25 18:00 Glühwein für 10 TN	5.0 Stück
Petersilie, frische	32.5 g
Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN	32.5 g
Pfeffer	5.2 g
Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN	5.2 g
Salz	* 8.125 g
Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN	1.625 TL
Senf	135 g
So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN	135 g
Sojasauce	5.85 cl
Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN	5.85 cl
Tomatenmark	52 g
Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN	52 g
Zimt	5.0 g
Mi 05.11.25 18:00 Glühwein für 10 TN	5.0 g
Zitronensaft	1.3 cl
Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN	1.3 cl
Zwiebeln	* 747 g
So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN	90 g
Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN	1.3 Stück
Do 06.11.25 18:00 AuLa Tomatenrisotto für 12 TN	2.4 Stück
Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN	3.6 Stück
Öl	1.2 dl
Do 06.11.25 18:00 AuLa Tomatenrisotto für 12 TN	1.2 dl

Grundnahrungsmittel

Kartoffeln	1.04 kg
Mo 03.11.25 18:00 Älplermagronen für 13 TN	1.04 kg
Kartoffeln festkochend	1.8 kg
So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN	1.8 kg
Margarine	690 g
Mo 03.11.25 07:00 Arya Zmorge für 9 TN	180 g
Di 04.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN	130 g
Mi 05.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN	130 g
Do 06.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN	130 g
Fr 07.11.25 07:00 Arya Zmorge für 12 TN	120 g
Tofu	1.04 kg
Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN	1.04 kg

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Brot	4.8 kg
Mo 03.11.25 07:00 Arya Zmorge für 9 TN	720 g
Di 04.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN	1.04 kg
Mi 05.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN	1.04 kg
Do 06.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN	1.04 kg
Fr 07.11.25 07:00 Arya Zmorge für 12 TN	960 g
Hamburger-Brötli	18 Stück
So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN	18 Stück

Grundnahrungsmittel/Reis

Jasminreis	1.56 kg
Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN	1.56 kg
Risottoreis	840 g
Do 06.11.25 18:00 AuLa Tomatenrisotto für 12 TN	840 g

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Spaghetti	1.56 kg
Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN	1.56 kg
Älplermagronen	1.04 kg
Mo 03.11.25 18:00 Älplermagronen für 13 TN	1.04 kg

Konserven

Apfelmus

Mo 03.11.25 18:00 Äplermagronen für 13 TN

1.3 kg

1.3 kg

Essiggurken

So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN

90 g

90 g

Kokosmilch

Di 04.11.25 18:00 Thai Curry Vegan für 13 TN

1.82 Liter

1.82 Liter

Konfitüre

Mo 03.11.25 07:00 Arya Zmorge für 9 TN

1.73 kg

450 g

Di 04.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN

325 g

Mi 05.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN

325 g

Do 06.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN

325 g

Fr 07.11.25 07:00 Arya Zmorge für 12 TN

300 g

Mais

Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN

480 g

480 g

Nutella

Di 04.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN

1.27 kg

325 g

Mi 05.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN

325 g

Do 06.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN

325 g

Fr 07.11.25 07:00 Arya Zmorge für 12 TN

300 g

Tomatenpuree

Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN

674 g

45.5 g

Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN

520 g

Do 06.11.25 18:00 AuLa Tomatenrisotto für 12 TN

108 g

Tomatensauce Napoli

Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN

1.2 g

1.2 g

gehackte Tomaten

Do 06.11.25 18:00 AuLa Tomatenrisotto für 12 TN

360 g

360 g

Milchprodukte

Früchtejoghurt

Sa 08.11.25 07:00 Birchermüesli für 12 TN

90 g

90 g

Halbrahm

Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN

5.2 dl

5.2 dl

Milch

Mo 03.11.25 07:00 Arya Zmorge für 9 TN

9.27 Liter

9 dl

Mo 03.11.25 18:00 Älplermagronen für 13 TN

1.95 Liter

Di 04.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN

1.3 Liter

Mi 05.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN

1.3 Liter

Do 06.11.25 07:00 Arya Zmorge für 13 TN

1.3 Liter

Fr 07.11.25 07:00 Arya Zmorge für 12 TN

1.2 Liter

Sa 08.11.25 07:00 Birchermüesli für 12 TN

1.32 Liter

Nature Joghurt

Sa 08.11.25 07:00 Birchermüesli für 12 TN

90 g

90 g

Sauerrahm

Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN

4.8 dl

4.8 dl

Vollrahm

Mo 03.11.25 18:00 Älplermagronen für 13 TN

1.95 Liter

1.95 Liter

Milchprodukte/Käse

Parmesan

Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN

685 g

65 g

Mi 05.11.25 18:00 Pastaplausch für 13 TN

260 g

Do 06.11.25 18:00 AuLa Tomatenrisotto für 12 TN

360 g

Raclettekäse

So 02.11.25 18:00 Aula Hamburger für 9 TN

180 kg

180 kg

Reibkäse

Fr 07.11.25 18:00 Fajitas für 12 TN

360 g

360 g

Sprinz

Mo 03.11.25 18:00 Älplermagronen für 13 TN

520 g

520 g

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