# HELA 2024 Teil 1 von Fabian Gretler

## Einkaufsliste

| Backzutaten | |
|---|---|
| **Migros MIDOR  Crème Quick  Schokolade** | **4.4 Stück** |
| Sa 05.10.24 20:00 MIDOR  Crème Quick  Schokolade (Migros) für 22 TN | 4.4 Stück |
| **Weissmehl** | **44 g** |
| So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN | 44 g |

| Fertigprodukte | |
|---|---|
| **Chips nature / paprika** | **500 g** |
| Sa 05.10.24 12:00 Leitersnacks für 10 TN | 500 g |
| **Farmerstengel** | **22 Stück** |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 22 Stück |
| **Guetzli** | **1.0 kg** |
| Sa 05.10.24 12:00 Leitersnacks für 10 TN | 1.0 kg |
| **Guetzli-Mischung** | **750 g** |
| Di 08.10.24 20:00 Lagerkiosk für 10 TN | 750 g |
| **Himbeeren (tiefgekühlt)** | **220 g** |
| Di 08.10.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 22 TN | 220 g |
| **Kaffee** | **1.0 kg** |
| Sa 05.10.24 12:00 Leitersnacks für 10 TN | 1.0 kg |
| **Mayonnaise** | **220 g** |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 220 g |
| **Pesto** | **2.2 g** |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 2.2 g |
| **Pizzateig** | **2.64 kg** |
| So 06.10.24 18:00 Pizza Festival für 22 TN | 2.64 kg |
| **Salatsauce** | **1.25 Liter** |
| So 06.10.24 12:00 Eisbergsalat mit Fertigsauce für 25 TN | 1.25 Liter |
| **Schoggi-Doppelguetzli** | **1.1 kg** |
| So 06.10.24 15:00 Zvieri für 22 TN | 550 g |
| Di 08.10.24 15:00 Zvieri für 22 TN | 550 g |
| **Schokolade** | **750 g** |
| Sa 05.10.24 12:00 Leitersnacks für 10 TN | 750 g |

Fleisch

| | |
|---|---|
| **Fleischkäse** | **770 g** |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 770 g |
| **Hackfleisch** | **1.98 kg** |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 1.98 kg |

Fleisch/Schwein

| | |
|---|---|
| **Salami** | **770 g** |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 770 g |
| **Schinken** | **770 g** |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 770 g |
| **Schinkentranchen** | **660 g** |
| So 06.10.24 18:00 Pizza Festival für 22 TN | 660 g |

Früchte

| | |
|---|---|
| **Bananen (Stk)** | **4.4 Stück** |
| Di 08.10.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 22 TN | 4.4 Stück |
| **Birnen** | *** 616 g** |
| Di 08.10.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 22 TN | 4.4 Stück |
| **Rosinen** | **110 g** |
| Di 08.10.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 22 TN | 110 g |
| **Trauben** | **550 g** |
| Di 08.10.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 22 TN | 550 g |
| **Äpfel** | **6.93 kg** |
| So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN | 1.43 kg |
| So 06.10.24 15:00 Zvieri für 22 TN | 1.1 kg |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 2.2 kg |
| Di 08.10.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 22 TN | 1.1 kg |
| Di 08.10.24 15:00 Zvieri für 22 TN | 1.1 kg |

Gemüse

| | |
|---|---|
| **Eisbergsalat** | **1.5 kg** |
| So 06.10.24 12:00 Eisbergsalat mit Fertigsauce für 25 TN | 1.5 kg |
| **Gurken** | *** 6.73 kg** |
| Sa 05.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 2.64 Stück |
| So 06.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 2.64 Stück |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 4.4 Stück |
| Mo 07.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 2.64 Stück |
| Di 08.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 2.64 Stück |
| **Lauch** | **300 g** |
| Di 08.10.24 12:00 Gerstensuppe für 15 TN | 300 g |
| **Pepperoni** | **8.8 Stück** |
| Sa 05.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 2.2 Stück |
| So 06.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 2.2 Stück |
| Mo 07.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 2.2 Stück |
| Di 08.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 2.2 Stück |
| **Pilze** | **220 g** |
| So 06.10.24 18:00 Pizza Festival für 22 TN | 220 g |
| **Rüebli** | **5.026 kg** |
| Sa 05.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 1.1 kg |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 176 g |
| So 06.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 1.1 kg |
| Mo 07.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 1.1 kg |
| Di 08.10.24 12:00 Gerstensuppe für 15 TN | 450 g |
| Di 08.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 1.1 kg |
| **Salat** | **1.1 Stück** |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 1.1 Stück |
| **Sellerie** | **300 g** |
| Di 08.10.24 12:00 Gerstensuppe für 15 TN | 300 g |
| **Zwiebel** | **37.5 g** |
| Di 08.10.24 12:00 Gerstensuppe für 15 TN | 37.5 g |

Getreideprodukte

| | |
|---|---|
| **Blevita / Darvida** | **660 g** |
| So 06.10.24 15:00 Zvieri für 22 TN | 330 g |
| Di 08.10.24 15:00 Zvieri für 22 TN | 330 g |
| **Cornflakes** | **4.4 kg** |
| So 06.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 1.1 kg |
| Mo 07.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 1.1 kg |
| Di 08.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 1.1 kg |
| Mi 09.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 1.1 kg |
| **Haferflocken** | **550 g** |
| Di 08.10.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 22 TN | 550 g |
| **Rollgerste** | **150 g** |
| Di 08.10.24 12:00 Gerstensuppe für 15 TN | 150 g |

Getränke/Flüssiges

| | |
|---|---|
| **Ananassaft** | **4.4 dl** |
| So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN | 4.4 dl |
| **Apfelsaft** | **17.6 Liter** |
| So 06.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 4.4 Liter |
| Mo 07.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 4.4 Liter |
| Di 08.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 4.4 Liter |
| Mi 09.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 4.4 Liter |
| **Orangensaft** | **7.04 Liter** |
| So 06.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 1.76 Liter |
| Mo 07.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 1.76 Liter |
| Di 08.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 1.76 Liter |
| Mi 09.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 1.76 Liter |
| **Schoggipulver (OVO)** | **880 g** |
| So 06.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 220 g |
| Mo 07.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 220 g |
| Di 08.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 220 g |
| Mi 09.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 220 g |
| **Sirup Himbeer** | **2.5 Liter** |
| Sa 05.10.24 12:00 Leitersnacks für 10 TN | 1.0 Liter |
| Di 08.10.24 20:00 Lagerkiosk für 10 TN | 1.5 Liter |
| **Wasser** | **14.3 Liter** |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 13.2 Liter |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 1.1 Liter |

Gewürze

| | |
|---|---|
| **Bouillion** | **44 g** |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 44 g |
| **Bouillon (flüssig)** | **6.18 Liter** |
| So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN | 5.5 dl |
| Di 08.10.24 12:00 Gerstensuppe für 15 TN | 5.625 Liter |
| **Curry** | **110 g** |
| So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN | 110 g |
| **Petersilie, frische** | **55 g** |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 55 g |
| **Tomatenmark** | **1760 kg** |
| So 06.10.24 18:00 Pizza Festival für 22 TN | 1760 kg |
| **Zwiebeln** | *** 1.26 kg** |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 1.1 Stück |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 176 g |
| Di 08.10.24 18:00 Aelplermagronen für 22 TN | 11 Stück |
| **Öl** | **1.1 dl** |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 1.1 dl |

Grundnahrungsmittel

| | |
|---|---|
| **Kartoffeln** | **1.65 kg** |
| Di 08.10.24 18:00 Aelplermagronen für 22 TN | 1.65 kg |
| **Mehl** | **110 g** |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 110 g |

Grundnahrungsmittel/Backwaren

| | |
|---|---|
| **Brot** | **13.9 kg** |
| So 06.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 2.64 kg |
| Mo 07.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 2.64 kg |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 3.3 kg |
| Di 08.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 2.64 kg |
| Mi 09.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 2.64 kg |

Grundnahrungsmittel/Reis

| | |
|---|---|
| **Langkornreis** | **1.65 kg** |
| So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN | 1.65 kg |

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

| | |
|---|---|
| **Hörnli** | **1.76 kg** |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 1.76 kg |
| **Spaghetti** | **2.42 kg** |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 2.42 kg |
| **Älplermagronen** | **1.76 kg** |
| Di 08.10.24 18:00 Aelplermagronen für 22 TN | 1.76 kg |

Konserven

| | |
|---|---|
| **Apfelmus** | **5.28 kg** |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 880 g |
| Di 08.10.24 18:00 Aelplermagronen für 22 TN | 4.4 kg |
| **Fruchtsalat** | **2.2 kg** |
| So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN | 2.2 kg |
| **Konfitüre** | **1.32 kg** |
| So 06.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 330 g |
| Mo 07.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 330 g |
| Di 08.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 330 g |
| Mi 09.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 330 g |
| **Nutella** | **2.64 kg** |
| So 06.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 660 g |
| Mo 07.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 660 g |
| Di 08.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 660 g |
| Mi 09.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 660 g |
| **Tomatenpuree** | **726 g** |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 176 g |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 550 g |
| **Tomatensauce Napoli** | **1.98 kg** |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 880 g |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 1.1 kg |
| **gehackte Tomaten** | **1.1 kg** |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 1.1 kg |

Milchprodukte

| | |
|---|---|
| **Butter** | **462 g** |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 22 g |
| So 06.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 110 g |
| Mo 07.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 110 g |
| Di 08.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 110 g |
| Mi 09.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 110 g |
| **Creme fraiche Kräuter** | **440 g** |
| Sa 05.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 110 g |
| So 06.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 110 g |
| Mo 07.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 110 g |
| Di 08.10.24 18:00 Gemüse zum Dippen für 22 TN | 110 g |
| **Früchtejoghurt** | **1.1 kg** |
| Di 08.10.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 22 TN | 1.1 kg |
| **Halbrahm** | **2.42 Liter** |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 6.6 dl |
| So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN | 6.6 dl |
| Di 08.10.24 18:00 Aelplermagronen für 22 TN | 1.1 Liter |
| **Milch** | **24 Liter** |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 4.4 dl |
| Sa 05.10.24 20:00 MIDOR  Crème Quick  Schokolade (Migros) für 22 TN | 2.2 Liter |
| So 06.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 4.4 Liter |
| So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN | 4.4 dl |
| Mo 07.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 4.4 Liter |
| Di 08.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 4.4 Liter |
| Di 08.10.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 22 TN | 1.1 Liter |
| Di 08.10.24 18:00 Aelplermagronen für 22 TN | 2.2 Liter |
| Mi 09.10.24 07:00 Wölflizmorge für 22 TN | 4.4 Liter |
| **Nature Joghurt** | **550 g** |
| Di 08.10.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 22 TN | 550 g |

Milchprodukte/Käse

| | |
|---|---|
| **Frischkäse** | **330 g** |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 330 g |
| **Käsescheiben** | **550 g** |
| Mo 07.10.24 12:00 Lunch Sandwich für 22 TN | 550 g |
| **Mozzarella** | **1.32 kg** |
| So 06.10.24 18:00 Pizza Festival für 22 TN | 1.32 kg |
| **Parmesan** | **616 g** |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 440 g |
| Sa 05.10.24 18:00 Pastaplausch für 22 TN | 176 g |
| **Reibkäse** | **1.43 kg** |
| Mo 07.10.24 18:00 Hackfleisch mit Hörnli und Apfelmues für 22 TN | 550 g |
| Di 08.10.24 18:00 Aelplermagronen für 22 TN | 880 g |

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

## Gewürze

**Salz**

So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN
Di 08.10.24 12:00 Gerstensuppe für 15 TN

**Muskatnuss**

So 06.10.24 12:00 Riz Casimir (Vegi) für 22 TN

**Pfeffer**

Di 08.10.24 12:00 Gerstensuppe für 15 TN

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