



HeLa 2025

von Quirli

Einkaufsliste

Backzutaten

Zucker

1.54 kg

So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN

45 g

Mi 01.10.25 18:00 Fotzelschnitte für 30 TN

1.5 kg

Fertigprodukte

Chips nature / paprika	3.0 g
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 g
Farmerstengel	25 Stück
Mo 29.09.25 12:00 Lunch Tageswanderung für 25 TN	25 Stück
Fischstäbli	150 Stück
Mo 29.09.25 18:00 Antarktis: Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Spinat für 30 TN	150 Stück
Gummibären	2.0 g
Sa 27.09.25 12:00 Einkaufen Blöcke 2025 für 10 TN	1.0 g
Sa 27.09.25 12:00 Einkaufen Blöcke 2025 für 10 TN	1.0 g
Kaffee	3 kg
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 kg
Mayonnaise	3.0 Tube(265g)
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 Tube(265g)
Pizzateig	3 kg
Di 30.09.25 12:00 Grill Plausch mit Salat für 10 TN	4.0 g
Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN	3.0 kg
Rahmspinat (gefrohren)	6 kg
Mo 29.09.25 18:00 Antarktis: Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Spinat für 30 TN	6.0 kg
Salzstangen	1.0 kg
Mo 29.09.25 12:00 Zwipf etc für 10 TN	1.0 kg
Schoggistängeli	25 g
Mo 29.09.25 12:00 Lunch Tageswanderung für 25 TN	25 g
Schokolade	2.0 g
Sa 27.09.25 12:00 Einkaufen Blöcke 2025 für 10 TN	1.0 g
Sa 27.09.25 12:00 Einkaufen Blöcke 2025 für 10 TN	1.0 g
Stocki	7.5 Portion
Sa 27.09.25 18:00 Stocki mit Erbsli & Rüeblli für 30 TN	7.5 Portion
Tortilla Chips	1.0 kg
Mo 29.09.25 12:00 Zwipf etc für 10 TN	1.0 kg
Waffelcornets	1.0 Stück
Mo 29.09.25 12:00 Zwipf etc für 10 TN	1.0 Stück

Fleisch

Extrawurst	26 g
Di 30.09.25 12:00 Grill Plausch mit Salat für 10 TN	26 g

Fleisch/Geflügel

Pouletgeschnetzeltes	1.5 kg
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	1.5 kg

Fleisch/Schwein

Cervelat	6.25 Paare
Mo 29.09.25 12:00 Lunch Tageswanderung für 25 TN	12.5 Stück
Landjäger	5.0 Paare
Mo 29.09.25 12:00 Lunch Tageswanderung für 25 TN	5.0 Paare
Schinken	1.35 kg
Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN	1.35 kg

Früchte

Bananen (Stk)

Sa 27.09.25 12:00 Einkaufen Blöcke 2025 für 10 TN

8.0 Stück

8.0 Stück

Birnen

Sa 27.09.25 12:00 Früchte für 30 TN

1.5 kg

1.5 kg

Kürbiskerne

So 28.09.25 12:00 Kürbissuppe für 30 TN

300 g

300 g

Trauben

Sa 27.09.25 12:00 Früchte für 30 TN

7 kg

6.0 kg

Mo 29.09.25 12:00 Zwipf etc für 10 TN

1.0 kg

Zwetschgen

Sa 27.09.25 12:00 Früchte für 30 TN

3 kg

3.0 kg

Äpfel

Sa 27.09.25 12:00 Früchte für 30 TN

6.5 kg

3.0 kg

Mo 29.09.25 12:00 Lunch Tageswanderung für 25 TN

2.5 kg

Mo 29.09.25 12:00 Zwipf etc für 10 TN

1.0 kg

Gemüse

Avocado	* 3.24 kg
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	12 Stück
Broccoli	750 g
Di 30.09.25 18:00 Brokkoli-Tofu Curry für 30 TN	750 g
Eisbergsalat	1.2 kg
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	1.2 kg
Essiggurken	1.2 kg
Mi 01.10.25 12:00 Nudelsalat für 30 TN	1.2 kg
Gurken	* 6.05 kg
Mo 29.09.25 12:00 Lunch Tageswanderung für 25 TN	500 g
Di 30.09.25 12:00 Grill Plausch mit Salat für 10 TN	1.5 kg
Mi 01.10.25 12:00 Nudelsalat für 30 TN	9.0 Stück
Kürbis	4.85 kg
So 28.09.25 12:00 Kürbissuppe für 30 TN	3.6 kg
Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN	1.25 kg
Paprika	600 g
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	600 g
Pepperoni	12 Stück
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	12 Stück
Pilze	2.4 kg
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pilzsauce für 10 TN	900 g
Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN	1.5 kg
Ruccola	3.0 g
Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN	3.0 g
Rüebli	* 5.95 kg
Mo 29.09.25 12:00 Lunch Tageswanderung für 25 TN	25 Stück
Di 30.09.25 12:00 Grill Plausch mit Salat für 10 TN	2.0 kg
Di 30.09.25 18:00 Brokkoli-Tofu Curry für 30 TN	750 g
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	15 Stück
Salat	1.0 Stück
Mo 29.09.25 12:00 Zwipf etc für 10 TN	1.0 Stück
Sojasprossen	3.0 g
Di 30.09.25 18:00 Brokkoli-Tofu Curry für 30 TN	3.0 g
Tomaten	* 12.6 kg
Mi 01.10.25 12:00 Nudelsalat für 30 TN	120 Stück
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	6.0 Stück
Zucchini (g)	750 g
Di 30.09.25 18:00 Brokkoli-Tofu Curry für 30 TN	750 g

Getreideprodukte

Cornflakes	6.3 kg
So 28.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.05 kg
Mo 29.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.05 kg
Di 30.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.05 kg
Mi 01.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.05 kg
Do 02.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.05 kg
Fr 03.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.05 kg
Fajita's	90 Stück
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	90 Stück
Griess	3.6 kg
So 28.09.25 18:00 Zutaten Pasta für 30 TN	3.6 kg
Popcornmais	1.0 g
Sa 27.09.25 12:00 Einkaufen Blöcke 2025 für 10 TN	1.0 g

Getränke/Flüssiges

Mate-Tee	3.0 Liter
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 Liter
Schoggipulver (OVO)	7.2 kg
So 28.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.2 kg
Mo 29.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.2 kg
Di 30.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.2 kg
Mi 01.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.2 kg
Do 02.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.2 kg
Fr 03.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.2 kg
Wasser	3.32 Liter
So 28.09.25 18:00 Zutaten Pasta für 30 TN	1.62 Liter
Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN	1.7 Liter
Weisswein	7 dl
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pilzsauce für 10 TN	4.0 dl
Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN	3.0 dl

Gewürze

Balsamico-Essig	3.0 Liter
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 Liter
Bouillion	3.0 g
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 g
Bouillon (flüssig)	7.6 Liter
So 28.09.25 12:00 Kürbissuppe für 30 TN	3.6 Liter
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pilzsauce für 10 TN	5.0 dl
Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN	5.0 dl
Di 30.09.25 18:00 Brokkoli-Tofu Curry für 30 TN	1.5 Liter
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	1.5 Liter
Cayennepfeffer	30 g
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	30 g
Essig	3 Liter
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 Liter
Knoblauchzehen	37 Stück
So 28.09.25 12:00 Kürbissuppe für 30 TN	9.0 Stück
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pilzsauce für 10 TN	4.0 Stück
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN	15 Stück
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	9.0 Stück
Olivenöl	3.29 Liter
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 Liter
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN	1.5 dl
Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN	4.5 cl
Mi 01.10.25 12:00 Nudelsalat für 30 TN	9 cl
Petersilie, frische	* 100 g
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pilzsauce für 10 TN	2.0 Bund
Pfeffer	27 g
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 g
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	24 g
Rapsöl	3.01 Liter
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 Liter
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pilzsauce für 10 TN	1.0 cl
Rote Currypaste	600 g
Di 30.09.25 18:00 Brokkoli-Tofu Curry für 30 TN	600 g
Salz	* 127 g
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 g
Sa 27.09.25 18:00 Stocki mit Erbsli & Rüebli für 30 TN	7.5 TL
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN	12 TL
So 28.09.25 18:00 Zutaten Pasta für 30 TN	9.0 Prise
Mi 01.10.25 18:00 Fotzelschnitte für 30 TN	45 Prise
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	24 g
Senf	3.09 kg
Sa 27.09.25 12:00 Allerlei für 30 TN	3.0 kg
Mi 01.10.25 12:00 Nudelsalat für 30 TN	90 g
Sojasauce	3 dl

Di 30.09.25 18:00 Brokkoli-Tofu Curry für 30 TN	3 dl
Tomatenmark	600 g
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN	150 g
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	450 g
Zimt	* 11.7 g
Mi 01.10.25 18:00 Fotzelschnitte für 30 TN	9.0 TL
Zwiebeln	* 3.57 kg
So 28.09.25 12:00 Kürbissuppe für 30 TN	9.0 Stück
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pilzsauce für 10 TN	3.0 Stück
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN	15 Stück
Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN	150 g
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	450 g
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	6.0 Stück
weisser Balsamico-Essig	3.0 Liter
Mi 01.10.25 12:00 Nudelsalat für 30 TN	3.0 Liter
Öl	* 5.1 dl
Mi 01.10.25 18:00 Fotzelschnitte für 30 TN	45 EL
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	6.0 cl
Gewürze/Kräuter	
ital. Kräutermischung	30 g
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN	30 g
Grundnahrungsmittel	
Eier	45 Stück
Mi 01.10.25 18:00 Fotzelschnitte für 30 TN	45 Stück
Eier (gekocht)	12.5 Stück
Mo 29.09.25 12:00 Lunch Tageswanderung für 25 TN	12.5 Stück
Kartoffeln festkochend	6.0 kg
Mo 29.09.25 18:00 Antarktis: Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Spinat für 30 TN	6.0 kg
Tofu	1.5 kg
Di 30.09.25 18:00 Brokkoli-Tofu Curry für 30 TN	1.5 kg
Wasser	3.75 Liter
Sa 27.09.25 18:00 Stocki mit Erbsli & Rüebli für 30 TN	3.75 Liter
Grundnahrungsmittel/Backwaren	
Brot	38.3 kg
So 28.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	4.5 kg
So 28.09.25 12:00 Kürbissuppe für 30 TN	3.0 kg
Mo 29.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	4.5 kg
Mo 29.09.25 12:00 Lunch Tageswanderung für 25 TN	3.75 kg
Di 30.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	4.5 kg
Mi 01.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	4.5 kg
Mi 01.10.25 18:00 Fotzelschnitte für 30 TN	4.5 kg
Do 02.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	4.5 kg
Fr 03.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	4.5 kg

Grundnahrungsmittel/Reis

Basmatireis	2.1 kg
Di 30.09.25 18:00 Brokkoli-Tofu Curry für 30 TN	2.1 kg
Langkornreis	1.8 kg
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	1.8 kg
Risottoreis	750 g
Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN	750 g

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Nudeln	3.6 kg
Mi 01.10.25 12:00 Nudelsalat für 30 TN	3.6 kg

Hülsenfrüchte

Soja Granulat (wie Hack)	750 g
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	750 g

Konserven

Ananasscheiben	6.0 Stück
Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN	6.0 Stück
Apfelmus	6.0 kg
Mi 01.10.25 18:00 Fotzelschnitte für 30 TN	6.0 kg
Erbsli und Rüebli	2.25 kg
Sa 27.09.25 18:00 Stocki mit Erbsli & Rüebli für 30 TN	2.25 kg
Honig	1.8 kg
So 28.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Mo 29.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Di 30.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Mi 01.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Do 02.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Fr 03.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Kichererbsen	1.0 g
Mo 29.09.25 12:00 Zwipf etc für 10 TN	1.0 g
Kokosmilch	1.5 Liter
Di 30.09.25 18:00 Brokkoli-Tofu Curry für 30 TN	1.5 Liter
Konfitüre	3.6 kg
So 28.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
So 28.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Mo 29.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Mo 29.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Di 30.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Di 30.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Mi 01.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Mi 01.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Do 02.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Do 02.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Fr 03.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Fr 03.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Mais	3.5 kg
Di 30.09.25 12:00 Grill Plausch mit Salat für 10 TN	2.0 kg
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	300 g
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	1.2 kg
Nutella	1.8 kg
So 28.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Mo 29.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Di 30.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Mi 01.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Do 02.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Fr 03.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Tomatensauce Napoli	3 kg
Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN	3.0 kg
gehackte Tomaten	12 kg
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN	9.0 kg

Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	3.0 kg
rote Bohnen	3.9 kg
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	3.0 kg
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	900 g
Milchprodukte	
Butter	* 3.86 kg
Sa 27.09.25 18:00 Stocki mit Erbsli & Rüebli für 30 TN	150 g
So 28.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	600 g
So 28.09.25 12:00 Kürbissuppe für 30 TN	9.0 EL
Mo 29.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	600 g
Di 30.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	600 g
Mi 01.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	600 g
Do 02.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	600 g
Fr 03.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	600 g
Crème fraîche	90 g
Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN	90 g
Halbrahm	2.95 Liter
So 28.09.25 12:00 Kürbissuppe für 30 TN	1.5 Liter
So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pilzsauce für 10 TN	4.5 dl
Mo 29.09.25 18:00 Antarktis: Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Spinat für 30 TN	7.5 dl
Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN	2.5 dl
Mascarpone	313 g
Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN	313 g
Milch	54.2 Liter
Sa 27.09.25 18:00 Stocki mit Erbsli & Rüebli für 30 TN	2.25 Liter
So 28.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	7.5 Liter
Mo 29.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	7.5 Liter
Di 30.09.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	7.5 Liter
Mi 01.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	7.5 Liter
Mi 01.10.25 18:00 Fotzelschnitte für 30 TN	6.9 Liter
Do 02.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	7.5 Liter
Fr 03.10.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	7.5 Liter
Sauerrahm	1.5 Liter
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	1.5 Liter
Milchprodukte/Käse	
Bergkäse	1.2 kg
Mi 01.10.25 12:00 Nudelsalat für 30 TN	1.2 kg
Käsemischung	1.0 kg
Mo 29.09.25 12:00 Zwipf etc für 10 TN	1.0 kg
Mozzarella	1.5 kg
Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN	1.5 kg
Reibkäse	1.58 kg
Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN	80 g
Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN	1.5 kg

non-Food

Abfallsäcke 35 Lt

Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN

3.0 Stück

3.0 Stück

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

Gewürze

Salz

So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN

Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN

Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN

Ital. Kräutermischung

So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN

Cayenne Pfeffer

So 28.09.25 18:00 Penneplausch Pomodoro für 30 TN

Do 02.10.25 12:00 Chili con Soja für 30 TN

Pfeffer

Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN

Di 30.09.25 12:00 Grill Plausch mit Salat für 10 TN

Mi 01.10.25 12:00 Nudelsalat für 30 TN

Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN

Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN

Majoran

Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN

Rosmarin

Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN

Thymian

Di 30.09.25 12:00 Tessiner Kürbisrisotto für 10 TN

Streuwürze

Di 30.09.25 12:00 Grill Plausch mit Salat für 10 TN

Curry mild

Di 30.09.25 12:00 Grill Plausch mit Salat für 10 TN

Basilikum

Di 30.09.25 12:00 Grill Plausch mit Salat für 10 TN

Mi 01.10.25 12:00 Nudelsalat für 30 TN

Paprika

Do 02.10.25 18:00 Fajitasplausch (4 Stk/Pers) für 30 TN

Oregano

Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN

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

Ausrüstung

Backblech

Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN

Wallholz

Fr 03.10.25 12:00 Pizza für 30 TN

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