

# Planungsweekend 2023 von Emma Keller

## Einkaufsliste

### Backzutaten

<b>Backpulver</b>	<b>* 22.5 g</b>
Sa 02.12.23 19:00 Naan für 30 TN	7.5 TL
<b>Hefe</b>	<b>150 g</b>
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	60 g
So 03.12.23 08:00 Sonntagszopf für 30 TN	90 g
<b>Weissmehl</b>	<b>7.97 kg</b>
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	90 g
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	1.5 kg
Sa 02.12.23 19:00 Naan für 30 TN	4.5 kg
So 03.12.23 08:00 Sonntagszopf für 30 TN	1.88 kg
<b>Zucker</b>	<b>45 g</b>
So 03.12.23 08:00 Sonntagszopf für 30 TN	45 g

### Fertigprodukte

<b>Farmerstengel</b>	<b>45 Stück</b>
Sa 02.12.23 10:00 Znüni/Zvieri für 30 TN	30 Stück
Sa 02.12.23 16:00 Znüni/Zvieri für 15 TN	15 Stück
<b>Guetzli</b>	<b>4.5 kg</b>
Sa 02.12.23 10:00 Znüni/Zvieri für 30 TN	3.0 kg
Sa 02.12.23 16:00 Znüni/Zvieri für 15 TN	1.5 kg
<b>Hafermilch</b>	<b>8.25 dl</b>
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	8.25 dl
<b>Kaffee</b>	<b>230 g</b>
Sa 02.12.23 07:00 Basic Zmorge für 23 TN	230 g
<b>Pesto</b>	<b>155 g</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	155 g
<b>Salatsauce</b>	<b>1.55 Liter</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	1.55 Liter
<b>Schokolade</b>	<b>4.5 kg</b>
Sa 02.12.23 10:00 Znüni/Zvieri für 30 TN	3.0 kg
Sa 02.12.23 16:00 Znüni/Zvieri für 15 TN	1.5 kg
<b>Vanillecreme (fertig)</b>	<b>434 g</b>
Sa 02.12.23 21:00 Pudding für 31 TN	434 g

## Fleisch

---

<b>Cipollata</b>	<b>600 g</b>
So 03.12.23 08:00 English Breakfast + Normalo für 30 TN	600 g
<b>Hackfleisch</b>	<b>930 g</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	930 g

## Fleisch/Schwein

---

<b>Bratspeck</b>	<b>600 g</b>
So 03.12.23 08:00 English Breakfast + Normalo für 30 TN	600 g

## Früchte

---

<b>Bananen</b>	<b>1.13 kg</b>
Sa 02.12.23 10:00 Znüni/Zvieri für 30 TN	750 g
Sa 02.12.23 16:00 Znüni/Zvieri für 15 TN	375 g
<b>Cashewnüsse</b>	<b>310 g</b>
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	310 g
<b>Limetten</b>	<b>* 690 g</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	6.9 Stück
<b>Äpfel</b>	<b>2.7 kg</b>
Sa 02.12.23 10:00 Znüni/Zvieri für 30 TN	1.8 kg
Sa 02.12.23 16:00 Znüni/Zvieri für 15 TN	900 g

## Gemüse

---

<b>Frische Champignons</b>	<b>450 g</b>
So 03.12.23 08:00 English Breakfast + Normalo für 30 TN	450 g
<b>Lauch</b>	<b>1.24 kg</b>
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	1.24 kg
<b>Pepperoni</b>	<b>9.3 Stück</b>
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	9.3 Stück
<b>Rüebli</b>	<b>1.736 kg</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	620 g
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	1.116 kg
<b>Salat</b>	<b>7.75 Stück</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	7.75 Stück
<b>Tomaten</b>	<b>* 1.2 kg</b>
So 03.12.23 08:00 English Breakfast + Normalo für 30 TN	12 Stück
<b>Zucchetti</b>	<b>9.3 Stück</b>
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	9.3 Stück
<b>Zwiebel</b>	<b>620 g</b>
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	620 g

## Getreideprodukte

---

<b>Haferflocken</b>	<b>690 g</b>
Sa 02.12.23 07:00 Frühstück PW (Zusatz: Porridge)_neu für 23 TN	690 g
<b>Quinoa</b>	<b>1.61 kg</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	1.61 kg

## Getränke/Flüssiges

<b>Orangensaft</b>	<b>4.6 Liter</b>
Sa 02.12.23 07:00 Basic Zmorge für 23 TN	4.6 Liter
<b>Schoggipulver (OVO)</b>	<b>575 g</b>
Sa 02.12.23 07:00 Basic Zmorge für 23 TN	575 g
<b>Wasser</b>	<b>1.8 Liter</b>
Sa 02.12.23 19:00 Naan für 30 TN	1.8 Liter

## Gewürze

<b>Bouillon (flüssig)</b>	<b>5.75 Liter</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	5.75 Liter
<b>Chilischoten</b>	<b>37.2 g</b>
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	37.2 g
<b>Knoblauchzehen</b>	<b>32.3 Stück</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	23 Stück
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	9.3 Stück
<b>Kreuzkümmel</b>	<b>* 23 g</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	5.75 TL
<b>Olivenöl</b>	<b>1.73 dl</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	2.3 cl
Sa 02.12.23 19:00 Naan für 30 TN	1.5 dl
<b>Rapsöl</b>	<b>2.25 dl</b>
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	2.25 dl
<b>Rohrzucker</b>	<b>390 g</b>
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	300 g
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	90 g
<b>Rote Currypaste</b>	<b>465 g</b>
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	465 g
<b>Salz</b>	<b>* 90.2 g</b>
Sa 02.12.23 07:00 Frühstück PW (Zusatz: Porridge)_neu für 23 TN	4.6 Prise
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	4.5 TL
Sa 02.12.23 19:00 Naan für 30 TN	7.5 TL
So 03.12.23 08:00 Sonntagszopf für 30 TN	6.0 TL
<b>Zimt</b>	<b>* 46.6 g</b>
Sa 02.12.23 07:00 Frühstück PW (Zusatz: Porridge)_neu für 23 TN	11.5 g
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	18 TL
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	9.0 TL
<b>Zwiebeln</b>	<b>* 1.59 kg</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	11.5 Stück
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	6.2 Stück
<b>Öl</b>	<b>* 1.55 dl</b>
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	15.5 EL

## Gewürze/Kräuter

<b>Koriander</b>	<b>46 g</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	46 g
<b>Peterli</b>	<b>* 155 g</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	3.1 Bund

## Grundnahrungsmittel

---

<b>Eier</b>	<b>30 Stück</b>
So 03.12.23 08:00 English Breakfast + Normalo für 30 TN	30 Stück
<b>Eigelb</b>	<b>3.75 Stück</b>
So 03.12.23 08:00 Sonntagszopf für 30 TN	3.75 Stück
<b>Tofu</b>	<b>1.84 kg</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	1.84 kg

## Grundnahrungsmittel/Backwaren

---

<b>Brot</b>	<b>7.05 kg</b>
Sa 02.12.23 07:00 Basic Zmorge für 23 TN	3.45 kg
So 03.12.23 08:00 English Breakfast + Normalo für 30 TN	3.6 kg

## Grundnahrungsmittel/Reis

---

<b>Basmatireis</b>	<b>2.02 kg</b>
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	2.02 kg

## Grundnahrungsmittel/Teigwaren

---

<b>Spaghetti</b>	<b>3.72 kg</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	3.72 kg

## Konserven

---

<b>Kokosmilch</b>	<b>3.88 Liter</b>
Sa 02.12.23 19:00 Thaicurry für 31 TN	3.875 Liter
<b>Konfitüre</b>	<b>1.29 kg</b>
Sa 02.12.23 07:00 Basic Zmorge für 23 TN	690 g
So 03.12.23 08:00 English Breakfast + Normalo für 30 TN	600 g
<b>Mais</b>	<b>1.84 kg</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	1.84 kg
<b>Nutella</b>	<b>460 g</b>
Sa 02.12.23 07:00 Basic Zmorge für 23 TN	460 g
<b>Tomatenpuree</b>	<b>155 g</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	155 g
<b>Tomatensauce Napoli</b>	<b>3.1 kg</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	3.1 kg
<b>gehackte Tomaten</b>	<b>3.22 kg</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	3.22 kg
<b>rote Bohnen</b>	<b>2.3 kg</b>
Fr 01.12.23 20:00 Chilli sin Carne für 23 TN	2.3 kg
<b>weisse Bohnen</b>	<b>750 g</b>
So 03.12.23 08:00 English Breakfast + Normalo für 30 TN	750 g

## Milchprodukte

<b>Butter</b>	<b>1.63 kg</b>
Sa 02.12.23 07:00 Basic Zmorge für 23 TN	575 g
Sa 02.12.23 16:00 zimtschnecken für 30 TN	375 g
So 03.12.23 08:00 Sonntagszopf für 30 TN	225 g
So 03.12.23 08:00 English Breakfast + Normalo für 30 TN	450 g
<b>Jogurt</b>	<b>900 g</b>
Sa 02.12.23 19:00 Naan für 30 TN	900 g
<b>Milch</b>	<b>11 Liter</b>
Sa 02.12.23 07:00 Basic Zmorge für 23 TN	4.6 Liter
Sa 02.12.23 07:00 Frühstück PW (Zusatz: Porridge)_neu für 23 TN	2.07 Liter
Sa 02.12.23 21:00 Pudding für 31 TN	3.1 Liter
So 03.12.23 08:00 Sonntagszopf für 30 TN	6 cl
So 03.12.23 08:00 Sonntagszopf für 30 TN	1.13 Liter
<b>Rahm</b>	<b>9.3 dl</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	9.3 dl

## Milchprodukte/Käse

<b>Greyerzer</b>	<b>600 g</b>
So 03.12.23 08:00 English Breakfast + Normalo für 30 TN	600 g
<b>Reibkäse</b>	<b>3.1 kg</b>
Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN	3.1 kg

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

## Gewürze

### Zimt

Sa 02.12.23 07:00 Frühstück PW (Zusatz: Porridge)\_neu für 23 TN

### Basilikum

Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN

### Pfeffer

Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN

### Salz

Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN

### Paprika

Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN

### Oregano

Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN

### Majoran

Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN

### Petersilie

Sa 02.12.23 12:00 Spaghettiplausch mit Salat für 31 TN

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