

# SoLa 2026 von Zaira Müller

## Einkaufsliste

### Backzutaten

|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| <b>Backpulver</b>                               | <b>* 18 g</b>    |
| Mo 27.07.26 12:00 American Pancakes für 30 TN   | 6.0 TL           |
| <b>Schokoladenpulver</b>                        | <b>1.0 kg</b>    |
| Sa 25.07.26 07:00 Spiegelei und Speck für 10 TN | 1.0 kg           |
| <b>Trockenhefe</b>                              | <b>3.0 Stück</b> |
| Di 21.07.26 12:00 Fladenbrot für 30 TN          | 3.0 Stück        |
| <b>Zucker</b>                                   | <b>180 g</b>     |
| Di 21.07.26 12:00 Fladenbrot für 30 TN          | 30 g             |
| Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN          | 150 g            |

### Fertigprodukte

|                                                          |                        |
|----------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Chips nature / paprika</b>                            | <b>5.4 kg</b>          |
| Mi 29.07.26 16:00 Chips für 30 TN                        | 5.4 kg                 |
| <b>Himbeeren (tiefgekühlt)</b>                           | <b>250 g</b>           |
| Do 23.07.26 16:30 Birchermüesli mit Früchten für 25 TN   | 250 g                  |
| <b>Ketchup</b>                                           | <b>3 kg</b>            |
| Do 30.07.26 11:30 American Hot Dog für 30 TN             | 3 kg                   |
| <b>Ketchup</b>                                           | <b>2.49 kg</b>         |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 990 g                  |
| Do 30.07.26 11:30 American Hot Dog für 30 TN             | 1.5 kg                 |
| <b>Mayonnaise</b>                                        | <b>1.98 Tube(265g)</b> |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 1.98 Tube(265g)        |
| <b>Pesto</b>                                             | <b>165 g</b>           |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 165 g                  |
| <b>Schokolade</b>                                        | <b>660 g</b>           |
| So 26.07.26 16:00 Basic Zvierii vo de Xätii für 33 TN    | 660 g                  |

### Fleisch

|                                        |               |
|----------------------------------------|---------------|
| <b>Hackfleisch</b>                     | <b>4.5 kg</b> |
| Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN | 4.5 kg        |

## Fleisch/Rind

### geschnetzeltes Rindfleisch

**3 kg**

Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN

3.0 kg

## Fleisch/Schwein

### Bratspeck

**1.2 kg**

Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN

1.2 kg

### Salami

**330 g**

So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN

330 g

### Schinkentranchen

**660 g**

So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN

660 g

### Speck

**2.5 kg**

Sa 25.07.26 07:00 Spiegelei und Speck für 10 TN

2.5 kg

### Wienerli

**36 Paare**

Do 30.07.26 11:30 American Hot Dog für 30 TN

72 Stück

## Früchte

### Ananas

**2.5 kg**

Mi 22.07.26 08:00 Melonenspiessli by Dingo für 25 TN

2.5 kg

### Aprikosen

**660 g**

So 26.07.26 08:00 Früchteteller (Frühsommer) für 33 TN

660 g

### Bananen (Stk)

**19.1 Stück**

Mi 22.07.26 08:00 Melonenspiessli by Dingo für 25 TN

7.5 Stück

Do 23.07.26 16:30 Birchermüesli mit Früchten für 25 TN

5.0 Stück

So 26.07.26 08:00 Früchteteller (Frühsommer) für 33 TN

6.6 Stück

### Birnen

**\* 1.69 kg**

Do 23.07.26 16:30 Birchermüesli mit Früchten für 25 TN

5.0 Stück

So 26.07.26 16:00 Basic Zvierii vo de Xätii für 33 TN

990 g

### Datteln

**1.8 kg**

Di 21.07.26 16:00 Orangen-Datteln für 30 TN

1.8 kg

### Erdbeeren

**1.325 kg**

Mi 22.07.26 08:00 Melonenspiessli by Dingo für 25 TN

500 g

So 26.07.26 08:00 Früchteteller (Frühsommer) für 33 TN

825 g

### Kirschen

**660 g**

So 26.07.26 08:00 Früchteteller (Frühsommer) für 33 TN

660 g

### Melonen

**1.25 Stück**

Mi 22.07.26 08:00 Melonenspiessli by Dingo für 25 TN

1.25 Stück

### Orangen

**5.1 kg**

Di 21.07.26 16:00 Orangen-Datteln für 30 TN

5.1 kg

### Pfirsich

**1.25 kg**

Mi 22.07.26 08:00 Melonenspiessli by Dingo für 25 TN

1.25 kg

### Saisonfrüchte

**7.5 Stück**

Do 23.07.26 16:30 Birchermüesli mit Früchten für 25 TN

7.5 Stück

|                                                          |                   |
|----------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Trauben</b>                                           | <b>825 g</b>      |
| So 26.07.26 16:00 Basic Zvierii vo de Xätii für 33 TN    | 825 g             |
| <b>Äpfel</b>                                             | <b>3.725 kg</b>   |
| Do 23.07.26 16:30 Birchermüesli mit Früchten für 25 TN   | 1.25 kg           |
| So 26.07.26 08:00 Fruchteteller (Frühsommer) für 33 TN   | 1.32 kg           |
| So 26.07.26 16:00 Basic Zvierii vo de Xätii für 33 TN    | 1.15 kg           |
| Gemüse                                                   |                   |
| <b>Broccoli</b>                                          | <b>750 g</b>      |
| Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN                   | 750 g             |
| <b>Eisbergsalat</b>                                      | <b>1.5 kg</b>     |
| Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN             | 1.5 kg            |
| <b>Erbsen</b>                                            | <b>750 g</b>      |
| Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN                   | 750 g             |
| <b>Paprika</b>                                           | <b>1.5 kg</b>     |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN      | 1.5 kg            |
| <b>Pepperoni</b>                                         | <b>3.0 Stück</b>  |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN      | 3.0 Stück         |
| <b>Ruccola</b>                                           | <b>1.05 kg</b>    |
| Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN                   | 1.05 kg           |
| <b>Rüebli</b>                                            | <b>750 g</b>      |
| Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN                   | 750 g             |
| <b>Salat</b>                                             | <b>1.65 Stück</b> |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 1.65 Stück        |
| <b>Tomaten</b>                                           | <b>* 3.15 kg</b>  |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 16.5 Stück        |
| Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN             | 1.5 kg            |
| <b>Zwiebel</b>                                           | <b>3 g</b>        |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN      | 3.0 g             |
| Getreideprodukte                                         |                   |
| <b>Birchermüesli</b>                                     | <b>625 g</b>      |
| Do 23.07.26 16:30 Birchermüesli mit Früchten für 25 TN   | 625 g             |
| <b>Cornflakes</b>                                        | <b>10 kg</b>      |
| Mo 27.07.26 07:30 kellogs für 10 TN                      | 5.0 kg            |
| Do 30.07.26 07:00 kellogs für 10 TN                      | 5.0 kg            |
| <b>Fajita's</b>                                          | <b>60 Stück</b>   |
| Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN             | 60 Stück          |
| <b>Knuspermüesli</b>                                     | <b>1.7 kg</b>     |
| Di 21.07.26 07:00 Arya Zmorge für 30 TN                  | 600 g             |
| Fr 24.07.26 07:00 Arya Zmorge für 25 TN                  | 500 g             |
| Mi 29.07.26 08:00 Arya Zmorge für 30 TN                  | 600 g             |

## Getränke/Flüssiges

|                                               |               |
|-----------------------------------------------|---------------|
| <b>Ahornsirup</b>                             | <b>4.5 dl</b> |
| Mo 27.07.26 12:00 American Pancakes für 30 TN | 4.5 dl        |

## Gewürze

|                                                          |                   |
|----------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Balsamico-Essig</b>                                   | <b>1.65 dl</b>    |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 1.65 dl           |
| <b>Bouillon (flüssig)</b>                                | <b>6.6 Liter</b>  |
| Sa 25.07.26 18:00 chilli sin carne für 30 TN             | 6.6 Liter         |
| <b>Cayennepfeffer</b>                                    | <b>0.75 g</b>     |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN      | 0.75 g            |
| <b>Essig</b>                                             | <b>1.5 dl</b>     |
| Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN                   | 1.5 dl            |
| <b>Knoblauchzehen</b>                                    | <b>45.2 Stück</b> |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN      | 3.0 Stück         |
| Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN                   | 5.0 Stück         |
| Sa 25.07.26 18:00 chilli sin carne für 30 TN             | 9.0 Stück         |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 13.2 Stück        |
| Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN                   | 15 Stück          |
| <b>Kreuzkümmel</b>                                       | <b>1.5 g</b>      |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN      | 1.5 g             |
| <b>Kräutersalz</b>                                       | <b>3.0 g</b>      |
| Di 21.07.26 12:00 Fladenbrot für 30 TN                   | 3.0 g             |
| <b>Olivenöl</b>                                          | <b>3.76 Liter</b> |
| Di 21.07.26 12:00 Fladenbrot für 30 TN                   | 3.75 Liter        |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN      | 9.0 ml            |
| <b>Senf</b>                                              | <b>900 g</b>      |
| Do 30.07.26 11:30 American Hot Dog für 30 TN             | 900 g             |
| <b>Senf</b>                                              | <b>315 g</b>      |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 165 g             |
| Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN                   | 150 g             |
| <b>Sojasauce</b>                                         | <b>1.25 Liter</b> |
| Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN                   | 1.25 Liter        |
| <b>Zwiebeln</b>                                          | <b>* 4.62 kg</b>  |
| Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN                   | 2.5 Stück         |
| Sa 25.07.26 18:00 chilli sin carne für 30 TN             | 750 g             |
| Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN             | 6.0 Stück         |
| Mi 29.07.26 12:00 Aelplermagronen für 30 TN              | 12 Stück          |
| Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN                   | 7.5 Stück         |
| Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN                   | 15 Stück          |
| <b>Öl</b>                                                | <b>3.6 dl</b>     |
| Sa 25.07.26 18:00 chilli sin carne für 30 TN             | 6 cl              |
| Di 28.07.26 13:00 Country Fries für 30 TN                | 3.0 dl            |

## Gewürze/Kräuter

|                                                     |              |
|-----------------------------------------------------|--------------|
| <b>Koriander</b>                                    | <b>9.0 g</b> |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN | 9.0 g        |

## Grundnahrungsmittel

|                                                     |                   |
|-----------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Eier</b>                                         | <b>72.5 Stück</b> |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN | 12 Stück          |
| Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN              | 12.5 Stück        |
| Mo 27.07.26 12:00 American Pancakes für 30 TN       | 18 Stück          |
| Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN              | 30 Stück          |

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Eier (gekocht)</b>                           | <b>30 Stück</b> |
| Sa 25.07.26 07:00 Spiegelei und Speck für 10 TN | 30 Stück        |

|                                              |               |
|----------------------------------------------|---------------|
| <b>Kartoffeln</b>                            | <b>3.9 kg</b> |
| Sa 25.07.26 18:00 chilli sin carne für 30 TN | 2.1 kg        |
| Mi 29.07.26 12:00 Aelplermagronen für 30 TN  | 1.8 kg        |

|                                           |               |
|-------------------------------------------|---------------|
| <b>Kartoffeln festkochend</b>             | <b>6.0 kg</b> |
| Di 28.07.26 13:00 Country Fries für 30 TN | 6.0 kg        |

|                                         |               |
|-----------------------------------------|---------------|
| <b>Margarine</b>                        | <b>1.4 kg</b> |
| Di 21.07.26 07:00 Arya Zmorge für 30 TN | 600 g         |
| Fr 24.07.26 07:00 Arya Zmorge für 25 TN | 500 g         |
| Mi 29.07.26 08:00 Arya Zmorge für 30 TN | 300 g         |

|                                               |               |
|-----------------------------------------------|---------------|
| <b>Mehl</b>                                   | <b>3.0 kg</b> |
| Di 21.07.26 12:00 Fladenbrot für 30 TN        | 2.25 kg       |
| Mo 27.07.26 12:00 American Pancakes für 30 TN | 750 g         |

|                                              |               |
|----------------------------------------------|---------------|
| <b>Tofu</b>                                  | <b>1.2 kg</b> |
| Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN | 1.2 kg        |

|                                        |                    |
|----------------------------------------|--------------------|
| <b>Wasser</b>                          | <b>1.311 Liter</b> |
| Di 21.07.26 12:00 Fladenbrot für 30 TN | 1.31 Liter         |

## Grundnahrungsmittel/Backwaren

|                                                          |                   |
|----------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Baguette</b>                                          | <b>23.1 Stück</b> |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 23.1 Stück        |

|                                                     |                |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| <b>Brot</b>                                         | <b>22.5 kg</b> |
| Di 21.07.26 07:00 Arya Zmorge für 30 TN             | 2.4 kg         |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN | 750 g          |
| Fr 24.07.26 07:00 Arya Zmorge für 25 TN             | 2 kg           |
| Sa 25.07.26 07:00 Spiegelei und Speck für 10 TN     | 8.0 kg         |
| Di 28.07.26 16:00 brot und wasser für 10 TN         | 7.0 kg         |
| Mi 29.07.26 08:00 Arya Zmorge für 30 TN             | 2.4 kg         |

|                                              |                    |
|----------------------------------------------|--------------------|
| <b>Parisienne (etwa 60 cm lang)</b>          | <b>21000 Stück</b> |
| Do 30.07.26 11:30 American Hot Dog für 30 TN | 21000 Stück        |

## Grundnahrungsmittel/Reis

|                                        |                |
|----------------------------------------|----------------|
| <b>Basmatireis</b>                     | <b>1.88 kg</b> |
| Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN | 1.88 kg        |

|                                                          |                |
|----------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Langkornreis</b>                                      | <b>900 g</b>   |
| Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN             | 900 g          |
| Grundnahrungsmittel/Teigwaren                            |                |
| <b>Älplermagronen</b>                                    | <b>1.8 kg</b>  |
| Mi 29.07.26 12:00 Älplermagronen für 30 TN               | 1.8 kg         |
| Hülsenfrüchte                                            |                |
| <b>rote Linsen</b>                                       | <b>1.5 kg</b>  |
| Sa 25.07.26 18:00 chilli sin carne für 30 TN             | 1.5 kg         |
| Konserven                                                |                |
| <b>Apfelmus</b>                                          | <b>3000 kg</b> |
| Mi 29.07.26 12:00 Älplermagronen für 30 TN               | 3000 kg        |
| <b>Essiggurken</b>                                       | <b>231 g</b>   |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 231 g          |
| <b>Konfitüre</b>                                         | <b>3.5 kg</b>  |
| Di 21.07.26 07:00 Arya Zmorge für 30 TN                  | 1.5 kg         |
| Fr 24.07.26 07:00 Arya Zmorge für 25 TN                  | 1.25 kg        |
| Mi 29.07.26 08:00 Arya Zmorge für 30 TN                  | 750 g          |
| <b>Mais</b>                                              | <b>2.1 kg</b>  |
| Sa 25.07.26 18:00 chilli sin carne für 30 TN             | 600 g          |
| Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN             | 1.5 kg         |
| <b>Nutella</b>                                           | <b>750 g</b>   |
| Mi 29.07.26 08:00 Arya Zmorge für 30 TN                  | 750 g          |
| <b>Tomatenpuree</b>                                      | <b>300 g</b>   |
| Mi 29.07.26 18:30 BBQ Burger für 30 TN                   | 300 g          |
| <b>gehackte Tomaten</b>                                  | <b>1.14 kg</b> |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN      | 1.14 kg        |
| <b>geschälte Tomaten</b>                                 | <b>3.6 kg</b>  |
| Sa 25.07.26 18:00 chilli sin carne für 30 TN             | 3.6 kg         |
| <b>rote Bohnen</b>                                       | <b>2.4 kg</b>  |
| Sa 25.07.26 18:00 chilli sin carne für 30 TN             | 1.5 kg         |
| Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN             | 900 g          |
| Milchprodukte                                            |                |
| <b>Butter</b>                                            | <b>465 g</b>   |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 165 g          |
| Mo 27.07.26 12:00 American Pancakes für 30 TN            | 300 g          |
| <b>Früchtejoghurt</b>                                    | <b>1.25 kg</b> |
| Do 23.07.26 16:30 Birchermüesli mit Früchten für 25 TN   | 1.25 kg        |

|                                                        |                   |
|--------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Milch</b>                                           | <b>18.5 Liter</b> |
| Di 21.07.26 07:00 Arya Zmorge für 30 TN                | 3.0 Liter         |
| Do 23.07.26 16:30 Birchermüesli mit Früchten für 25 TN | 1.25 Liter        |
| Fr 24.07.26 07:00 Arya Zmorge für 25 TN                | 2.5 Liter         |
| Sa 25.07.26 07:00 Spiegelei und Speck für 10 TN        | 5.0 Liter         |
| Mo 27.07.26 12:00 American Pancakes für 30 TN          | 7.5 dl            |
| Mi 29.07.26 08:00 Arya Zmorge für 30 TN                | 3.0 Liter         |
| Mi 29.07.26 12:00 Aelplermagronen für 30 TN            | 3.0 Liter         |
| <b>Nature Joghurt</b>                                  | <b>1.25 kg</b>    |
| Do 23.07.26 16:30 Birchermüesli mit Früchten für 25 TN | 1.25 kg           |
| <b>Sauerrahm</b>                                       | <b>1.8 Liter</b>  |
| Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN           | 1.8 Liter         |
| <b>Vollrahm</b>                                        | <b>9 Liter</b>    |
| Di 21.07.26 16:00 Orangen-Datteln für 30 TN            | 6.0 Liter         |
| Mi 29.07.26 12:00 Aelplermagronen für 30 TN            | 3.0 Liter         |

#### Milchprodukte/Käse

|                                                          |                |
|----------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Feta (griechischer Schafskäse)</b>                    | <b>300 g</b>   |
| Di 21.07.26 18:30 Shakshuka (SchakSchuka) für 30 TN      | 300 g          |
| <b>Frischkäse</b>                                        | <b>1.16 kg</b> |
| Sa 25.07.26 07:00 Spiegelei und Speck für 10 TN          | 1.0 kg         |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 165 g          |
| <b>Käsescheiben</b>                                      | <b>660 g</b>   |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 660 g          |
| <b>Mozzarella</b>                                        | <b>330 g</b>   |
| So 26.07.26 12:00 Subway Sandwich Express (JT) für 33 TN | 330 g          |
| <b>Reibkäse</b>                                          | <b>1.5 kg</b>  |
| Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN             | 1.5 kg         |
| <b>Sprinz</b>                                            | <b>600 g</b>   |
| Mi 29.07.26 12:00 Aelplermagronen für 30 TN              | 600 g          |

#### non-Food

|                                                      |                    |
|------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Spiessli</b>                                      | <b>2.5 Packung</b> |
| Mi 22.07.26 08:00 Melonenspiessli by Dingo für 25 TN | 2.5 Packung        |

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

# Gewürze

## Kreuzkümel

---

Di 21.07.26 12:00 Humus für 30 TN

## Salz

---

Di 21.07.26 12:00 Humus für 30 TN

Di 21.07.26 12:00 Fladenbrot für 30 TN

Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN

Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN

## Paprika

---

Di 21.07.26 12:00 Humus für 30 TN

Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN

Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN

## Pfeffer

---

Fr 24.07.26 18:30 Fried Rice für 25 TN

## Chillipulver

---

Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN

## Curry mild

---

Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN

## Cayenne Pfeffer

---

Di 28.07.26 18:30 Burritos / Wraps für 30 TN

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