

SoLa Phönix/Aventurin von Arthur Klingl

Einkaufsliste

Backzutaten

Honig	163 g
Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN	163 g
Sojamehl	48.8 g
Mo 12.07.21 12:00 Linsenburger für 65 TN	48.8 g

Fertigprodukte

Currypaste	813 g
Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN	813 g
Himbeeren (tiefgekühlt)	650 g
Mo 05.07.21 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 65 TN	650 g
Salatsauce	7.8 Liter
Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN	3.25 Liter
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN	3.9 Liter
Mi 14.07.21 18:00 Tomatensalat für 65 TN	6.5 dl
Tortillas (Fladenbrot)	7.8 kg
So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN	7.8 kg

Fleisch

Hackfleisch	1.63 kg
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	1.63 kg

Fleisch/Geflügel

Pouletgeschnetzeltes	6.5 kg
So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN	6.5 kg

Fleisch/Rind

Hackfleisch	4.88 kg
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN	4.88 kg
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN	6.5 g

Früchte

Bananen (Stk)

Mo 05.07.21 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 65 TN

13 Stück

13 Stück

Birnen

Mo 05.07.21 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 65 TN

*** 1.82 kg**

13 Stück

Oliven

Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN

6.5 g

6.5 g

Saisonfrüchte

Mo 05.07.21 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 65 TN

19.5 Stück

19.5 Stück

Zitronen

Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN

32.5 Stück

32.5 Stück

Äpfel

Mo 05.07.21 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 65 TN

3.25 kg

3.25 kg

Gemüse

Auberginen

Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN

6.5 Stück

6.5 Stück

Auberginen (g)

Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN

2.438 kg

2.44 kg

Avocado

So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN

3.9 kg

3.9 kg

Blumenkohl

Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN

1.3 kg

1.3 kg

Broccoli

Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN

1.95 kg

1.95 kg

Eisbergsalat

So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN

3.9 kg

3.9 kg

Erbsen

Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN

2.6 kg

2.6 kg

Frische Champignons

Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN

2.6 kg

2.6 kg

Frühlingszwiebeln

Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN

52 g

52 g

Gurken

Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN

6.5 g

6.5 g

Lauch

Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN

2.6 kg

2.6 kg

Paprika

So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN

5.85 kg

1.3 kg

Mo 12.07.21 12:00 Linsensburger für 65 TN

1.3 kg

So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN

3.25 kg

Pepperoni

Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN

45.5 Stück

26 Stück

Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN

19.5 Stück

Pepperoni (g)

Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN

4.387 kg

1.95 kg

Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN

2.44 kg

Rüebli

Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN

3.12 kg

1.17 kg

Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN

1.95 kg

Salat

Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN

19.5 Stück

19.5 Stück

Sellerie

Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN

845 g

650 g

Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN

195 g

Tomaten

Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN

*** 34.3 kg**

52 Stück

Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN

16.3 kg

Mi 14.07.21 18:00 Tomatensalat für 65 TN

6.5 kg

Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN

2.44 kg

So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN

3.9 kg

Zucchini	13 Stück
Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN	13 Stück
Zucchini (g)	2.44 kg
Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN	2.44 kg
Zwiebel	29.9 kg
Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN	3.25 kg
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	2.6 kg
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	2.275 kg
Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN	19.5 kg
Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN	975 g
So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN	1.3 kg
Getreideprodukte	
Birchermüesli	1.63 kg
Mo 05.07.21 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 65 TN	1.63 kg
Haferflocken	1.3 kg
Mo 12.07.21 12:00 Linsenburger für 65 TN	1.3 kg
Getränke/Flüssiges	
Wasser	7.15 Liter
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	7.15 Liter

Gewürze

Bouillon (flüssig)	35.8 Liter
Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN	6.5 Liter
Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN	4.875 Liter
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN	4.88 Liter
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	3.25 Liter
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	9.75 Liter
Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN	6.5 Liter
Cayennepfeffer	74.8 g
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	65 g
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	9.75 g
Erdnussöl	7.15 dl
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	6.5 dl
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	6.5 cl
Garam Masala	48.8 g
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	48.8 g
Ingwer	423 g
Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN	97.5 g
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	325 g
Knoblauchzehen	176 Stück
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN	26 Stück
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	19.5 Stück
Mo 12.07.21 12:00 Linsenburger für 65 TN	13 Stück
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	32.5 Stück
Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN	65 Stück
Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN	19.5 Stück
Kreuzkümmel	65 kg
Mo 12.07.21 12:00 Linsenburger für 65 TN	9.75 g
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	65 kg
Kurkuma	29.3 g
Mo 12.07.21 12:00 Linsenburger für 65 TN	9.75 g
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	19.5 g
Minze (frisch)	650 g
Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN	650 g
Olivenöl	1.43 Liter
Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN	1.43 Liter
Petersilie, frische	* 325 g
Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN	6.5 Bund
Pfeffer	221 g
Sa 10.07.21 18:00 5P Sauce zu Spaghetti für 65 TN	32.5 g
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	52 g
Mo 12.07.21 12:00 Linsenburger für 65 TN	6.5 g
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	65 g
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	65 g
Salz	* 182 g
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	52 g

Mo 12.07.21 12:00 Linsenburger für 65 TN	6.5 Prise
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	65 g
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	65 g
Sesamöl	3.9 dl
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	3.9 dl
Sojasauce	1.625 Liter
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	6.5 dl
Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN	9.75 dl
Tomatenmark	3.41 kg
Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN	488 g
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	975 g
Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN	1.95 kg
Zitronensaft	8.125 dl
Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN	6.5 dl
Fr 16.07.21 12:00 Mariniertes Grillgemüse für 65 TN	1.625 dl
Zwiebeln	* 5.66 kg
Mo 05.07.21 18:00 Aelplermagronen für 65 TN	26 Stück
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN	2.34 kg
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	975 g
Öl	2.405 Liter
Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN	9.75 dl
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	1.3 dl
Fr 16.07.21 12:00 Bratkartoffeln für 65 TN	1.3 Liter
Gewürze/Kräuter	
Peterli	130 g
Sa 10.07.21 18:00 5P Sauce zu Spaghetti für 65 TN	130 g
Grundnahrungsmittel	
Kartoffeln	20.1 kg
Mo 05.07.21 18:00 Aelplermagronen für 65 TN	3.9 kg
Fr 16.07.21 12:00 Bratkartoffeln für 65 TN	16.3 kg
Mehl	325 g
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN	325 g
Grundnahrungsmittel/Backwaren	
Brot	1.95 kg
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	1.95 kg
Grundnahrungsmittel/Reis	
Basmatireis	10.7 kg
Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN	5.85 kg
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	4.875 kg

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Couscous	8.13 kg
Di 06.07.21 12:00 Couscoussalat mit Minze für 65 TN	4.88 kg
Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN	3.25 kg
Spaghetti	6.5 kg
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN	6.5 kg
Älplermagronen	3.9 kg
Mo 05.07.21 18:00 Aelplermagronen für 65 TN	3.9 kg

Hülsenfrüchte

rote Bohnen	3.25 kg
So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN	3.25 kg
rote Linsen	6.82 kg
Mo 12.07.21 12:00 Linsenburger für 65 TN	4.06 kg
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	2.76 kg

Konserven

Apfelmus	6500 kg
Mo 05.07.21 18:00 Aelplermagronen für 65 TN	6500 kg
Kokosmilch	8.77 Liter
Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN	3.9 Liter
Mi 14.07.21 18:00 Dahl für 65 TN	4.88 Liter
Mais	5.2 kg
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	650 g
Di 13.07.21 12:00 Fried Rice (Vegetarisch) für 65 TN	1.3 kg
So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN	3.25 kg
Tomatenpuree	6.89 kg
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN	390 g
Sa 10.07.21 18:00 5P Sauce zu Spaghetti für 65 TN	6.5 kg
gehackte Tomaten	6.5 kg
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	6.5 kg
rote Bohnen	6.5 kg
So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN	6.5 kg

Milchprodukte

Bratbutter

Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN

260 g

260 g

Früchtejoghurt

Mo 05.07.21 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 65 TN

3.25 kg

3.25 kg

Milch

Mo 05.07.21 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 65 TN

13 Liter

3.25 Liter

Mo 05.07.21 18:00 Aelplermagronen für 65 TN

6.5 Liter

Sa 10.07.21 18:00 5P Sauce zu Spaghetti für 65 TN

3.25 Liter

Nature Joghurt

Mo 05.07.21 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 65 TN

3.25 kg

3.25 kg

Rahm

Sa 10.07.21 18:00 5P Sauce zu Spaghetti für 65 TN

8.45 Liter

8.45 Liter

Sauerrahm

So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN

2.8 Liter

1.95 dl

So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN

2.6 Liter

Vollrahm

Mo 05.07.21 18:00 Aelplermagronen für 65 TN

6.5 Liter

6.5 Liter

Milchprodukte/Käse

Parmesan

Sa 10.07.21 18:00 5P Sauce zu Spaghetti für 65 TN

2.6 kg

2.6 kg

Reibkäse

So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN

3.9 kg

3.9 kg

Sprinz

Mo 05.07.21 18:00 Aelplermagronen für 65 TN

1.3 kg

1.3 kg

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

Gewürze

Salz

Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN
Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN

Kreuzkümel

Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN

Pfeffer

Di 06.07.21 18:00 Gelbes Thaicurry mit Basmatireis für 65 TN
Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN
Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN
So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN

Oregano

Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN
Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN

Mayoran

Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN

Basilikum

Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN
Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN

Paprika

Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN
So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN

Petersilie

Mi 07.07.21 12:00 Bolognaise Spaghettiplausch für 65 TN

Cayenne Pfeffer

So 11.07.21 07:00 Chili con Soja für 65 TN

Thymian

Sa 17.07.21 12:00 Couscous & Ratatouille für 65 TN

Chillipulver

So 18.07.21 18:00 Fajitas für 65 TN

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