



SSC2 von david.oesch@gmail.com

Einkaufsliste

Backzutaten

Weissmehl	4.0 g
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN	4.0 g
Zucker	100 g
Do 11.07.19 12:00 Fetzelschnitten für 4 TN	80 g
Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN	20 g

Fertigprodukte

Brunos Best Salatsauce	3.6 Liter
So 07.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Mo 08.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Mi 10.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Do 11.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Do 11.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Fr 12.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Fr 12.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Sa 13.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Sa 13.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
So 14.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Mo 15.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Di 16.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Di 16.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Mi 17.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Mi 17.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Do 18.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Fr 19.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Fr 19.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Farmerstengel	9.6 Stück
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	1.6 Stück
Sa 20.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	8.0 Stück
Ketchup	80 g
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	80 g
Mayonnaise	0.4 Tube(265g)
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	0.4 Tube(265g)
Pesto	280 g
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	280 g
Salatsauce	1.6 dl
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	8 cl
Mo 15.07.19 12:00 Maissalat für 4 TN	8 cl
Schokolade	80 g
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	80 g
Stocki	4.0 Portion
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	4.0 Portion
Tortillas (Fladenbrot)	480 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	480 g

Fleisch

Bratwurst (Kalb)	300 g
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	300 g
Bratwurst (Schwein)	300 g
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	300 g
Fleischkäse	120 g
Mo 15.07.19 12:00 Hörndlisalat für 4 TN	120 g
Hackfleisch	808 g
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	8.0 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	200 g
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN	600 g
Schweinehals	320 g
Fr 19.07.19 18:00 Spiessli (Pfadispeissli) für 4 TN	320 g

Fleisch/Geflügel

Pouletgeschnetzeltes	1.52 kg
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	480 g
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	400 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	320 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	320 g

Fleisch/Rind

Hackfleisch	320 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	320 g

Fleisch/Schwein

Cervelat	3.6 Paare
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	1.2 Stück
Sa 13.07.19 12:00 falsche Cordon Bleu für 4 TN	6.0 Stück
Landjäger	4.8 Paare
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	1.6 Stück
Sa 20.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	4.0 Paare
Salami	20 g
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	20 g
Schinken	20 g
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	20 g
Schweinegeschnetzeltes	640 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	320 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	320 g
Specktranchen	160 g
Sa 13.07.19 12:00 falsche Cordon Bleu für 4 TN	160 g
Speckwürfeli	404 g
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	80 g
Mi 10.07.19 12:00 Rösti mit Eier und Speck für 2 TN	24 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	200 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	100 g
Wienerli	4.0 Paare
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	4.0 Paare

Früchte

Saisonfrüchte

Mi 17.07.19 18:00 Vogelheue für 4 TN

0.4 Stück

0.4 Stück

Äpfel

Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN

800 g

400 g

Sa 20.07.19 12:00 Lunch für 4 TN

400 g

Gemüse

Avocado	400 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	400 g
Eisbergsalat	320 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	320 g
Essiggurken	28 g
Mo 15.07.19 12:00 Hörndlisalat für 4 TN	28 g
Gurken	40 g
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	40 g
Kopfsalat	1.0 g
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	1.0 g
Lauch	200 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	40 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
Pepperoni	7.2 Stück
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	1.6 Stück
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	0.8 Stück
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	0.8 Stück
Fr 19.07.19 18:00 Spiessli (Pfadispeissli) für 4 TN	4.0 Stück
Rüebli	320 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	240 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	80 g
Salat	7.2 Stück
So 07.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Mo 08.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Mi 10.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Do 11.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Do 11.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Fr 12.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Fr 12.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Sa 13.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Sa 13.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
So 14.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Mo 15.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Di 16.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Di 16.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Mi 17.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Mi 17.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Do 18.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Fr 19.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Fr 19.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Shitake Pilze	160 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
Tomaten	520 g

So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	120 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	400 g
Zucchetti	0.4 Stück
Fr 19.07.19 18:00 Spiessli (Pfadispeissli) für 4 TN	0.4 Stück
Zwiebel	370 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	60 g
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN	160 g
Mi 17.07.19 12:00 Röstli für 4 TN	150 g
<hr/>	
Getränke/Flüssiges	
Rotwein	2.0 dl
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	2.0 dl
Wasser	5.78 Liter
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	2.4 Liter
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	2.0 Liter
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	4 dl
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	6.6 dl
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	3.2 dl
Weisswein	3.86 dl
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	6.6 cl
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	3.2 dl

Gewürze

Bouillion	17.2 g
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	4.0 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	13.2 g
Bouillion (flüssig)	5.2 dl
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	5.2 dl
Bouillionwürfel	4.0 Stück
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	0.4 Stück
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	0.4 Stück
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	3.2 Stück
Bratensauce	80 g
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	40 g
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	40 g
Chilischoten	20 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	20 g
Curry	20 g
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	20 g
Knoblauchzehen	10.8 Stück
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	1.2 Stück
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	* 1.2 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	* 2.4 g
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	4.2 Stück
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	2.0 Stück
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	* 2.4 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	* 1.32 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	* 3 g
Lorbeerblatt	1.733 Stück
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	0.8 Stück
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	0.933 Stück
Olivenöl	3.2 dl
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	4 cl
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	2.8 dl
Paprika	4.0 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	4.0 g
Pfeffer	22 g
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	16 g
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	2.0 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	0.8 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	3.2 g
Salz	24.4 g
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	16 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	2.0 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	1.2 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	2.0 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	3.2 g
Sambal Oelek	1.8 dl

Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	2 cl
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	8 cl
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	8 cl
Senf	20 g
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	20 g
Sojasauce	1.6 dl
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	8 cl
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	8 cl
Tabasco	8.0 ml
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	8.0 ml
Zimt	4.0 g
Do 11.07.19 12:00 Fetzelschnitten für 4 TN	4.0 g
Zitronensaft	1.6 cl
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	1.6 cl
Zwiebeln	714 g
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	40 g
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	200 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	80 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	60 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	2.0 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	66 g
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	100 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	6.0 g
Öl	2.22 dl
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	1.6 cl
Do 11.07.19 12:00 Fetzelschnitten für 4 TN	4 cl
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	3.0 cl
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN	4 ml
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	4.4 cl
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	8 ml
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	8 cl
Gewürze/Kräuter	
Oregano	6.0 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	6.0 g
Peterli	32 g
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	32 g
Salbeiblätter	4.0 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	4.0 g

Grundnahrungsmittel

Eier	12.4 Stück
Mi 10.07.19 12:00 Rösti mit Eier und Speck für 2 TN	2.0 Stück
Do 11.07.19 12:00 Fotzelschnitten für 4 TN	4.0 Stück
Mo 15.07.19 12:00 Hörndlisalat für 4 TN	1.2 Stück
Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN	5.2 Stück
Kartoffeln	800 g
Mo 08.07.19 12:00 Älplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	200 g
Mi 10.07.19 12:00 Rösti mit Eier und Speck für 2 TN	400 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	200 g
Kartoffeln festkochend	1.0 kg
Mi 17.07.19 12:00 Rösti für 4 TN	1.0 kg
Mehl	46 g
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	40 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	6.0 g
Tofu	40 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	40 g
Wasser	1.4 Liter
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	1.4 Liter

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Brot	7.64 kg
Mo 08.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Di 09.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	400 g
Do 11.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Do 11.07.19 12:00 Fotzelschnitten für 4 TN	400 g
Fr 12.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Sa 13.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
So 14.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Mo 15.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Di 16.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Mi 17.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN	280 g
Do 18.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Fr 19.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Sa 20.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Sa 20.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	800 g
Hamburger-Brötli	8.0 Stück
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	8.0 Stück

Grundnahrungsmittel/Reis

Langkornreis	200 g
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	200 g
Risottoreis	584 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	320 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	264 g

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Hörnli	1.0 kg
Mo 15.07.19 12:00 Hörndlisalat für 4 TN	400 g
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN	600 g
Nudeln	1.88 kg
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	640 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	600 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	640 g
Penne	400 g
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	400 g
Spaghetti	2.52 kg
So 14.07.19 12:00 Spaghetti für 4 TN	560 g
So 14.07.19 12:00 Spaghetti für 14 TN	1.96 kg
Äplermagronen	300 g
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	300 g

Hülsenfrüchte

Erdnüsse (gesalzen)	80 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	40 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	40 g
Linsen	280 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	280 g

Konserven

Apfelmus	560 g
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	400 g
Do 11.07.19 12:00 Fotzelschnitten für 4 TN	160 g
Erbsli und Rüebli	400 g
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	400 g
Fruchtsalat	160 g
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	160 g
Kichererbsen	160 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	160 g
Konfitüre	960 g
Mo 08.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Di 09.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Do 11.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Fr 12.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Sa 13.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
So 14.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Mo 15.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Di 16.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Mi 17.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Do 18.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Fr 19.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Sa 20.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Mais	400 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	200 g
Mo 15.07.19 12:00 Maissalat für 4 TN	200 g
Tomatenpuree	123 g
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	56.8 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	20 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	26.4 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	20 g
gehackte Tomaten	2 kg
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	1.4 kg
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	198 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	400 g
rote Bohnen	390 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	240 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	150 g
weisse Bohnen	150 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	150 g

Milchprodukte

Bratbutter	64 g
Mi 10.07.19 12:00 Röstli mit Eier und Speck für 2 TN	10 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	20 g
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	14 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	20 g
Butter	933 g
Mo 08.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Di 09.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	30 g
Do 11.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Fr 12.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Sa 13.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
So 14.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Mo 15.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Di 16.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	13.2 g
Mi 17.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Mi 17.07.19 12:00 Röstli für 4 TN	50 g
Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN	24 g
Do 18.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Fr 19.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Sa 20.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Halbrahm	1.2 dl
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	1.2 dl
Milch	15.3 Liter
Mo 08.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	4 dl
Di 09.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Do 11.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Do 11.07.19 12:00 Fotzelschnitten für 4 TN	3.2 dl
Fr 12.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Sa 13.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
So 14.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Mo 15.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Di 16.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Mi 17.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN	2.0 dl
Do 18.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Fr 19.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Sa 20.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Sauerrahm	1.6 dl
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	1.6 dl
Vollrahm	8.0 dl
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	2 dl

Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	2.8 dl
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	3.2 dl

Milchprodukte/Käse

Gerber Käsli	1.2 Stück
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	1.2 Stück
Greyerzer	240 g
Sa 13.07.19 12:00 falsche Cordon Bleu für 4 TN	180 g
Mo 15.07.19 12:00 Hörndlisalat für 4 TN	60 g
Käsescheiben	8.0 g
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	8.0 g
Parmesan	226 g
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	60 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	100 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	66 g
Reibkäse	640 g
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	200 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	240 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	200 g

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

Gewürze

Muskatnuss

Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN

Salz

Mi 10.07.19 12:00 Rösti mit Eier und Speck für 2 TN
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN

Pfeffer

Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN

Ital. Kräutermischung

So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN
--

Cayenne Pfeffer

Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN

Oregano

Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN

Paprika

Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN

Zimt

Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN

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