

# Ufla 2023 von Lia Monnier

## Einkaufsliste

### Backzutaten

<b>Hefe</b>	<b>132 g</b>
Do 18.05.23 18:00 Naan Vegan für 22 TN	132 g
<b>Weissmehl</b>	<b>1.54 kg</b>
Do 18.05.23 18:00 Naan Vegan für 22 TN	1.54 kg
<b>Zucker</b>	<b>77 g</b>
Do 18.05.23 18:00 Naan Vegan für 22 TN	77 g

### Fertigprodukte

<b>Fajita Mexican Mix</b>	<b>2.2 Stück</b>
Fr 19.05.23 18:00 Vegi Fajitas für 22 TN	2.2 Stück
<b>Hafermilch</b>	<b>6.6 dl</b>
Do 18.05.23 18:00 Naan Vegan für 22 TN	6.6 dl
<b>Instantkaffee</b>	<b>6.6 kg</b>
Fr 19.05.23 07:00 Getränke für 22 TN	2.2 kg
Sa 20.05.23 07:00 Getränke für 22 TN	2.2 kg
So 21.05.23 07:00 Getränke für 22 TN	2.2 kg
<b>Salatsauce</b>	<b>1.1 Liter</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	1.1 Liter

### Früchte

<b>Bananen (Stk)</b>	<b>8.8 Stück</b>
Fr 19.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	4.4 Stück
So 21.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	4.4 Stück
<b>Birnen</b>	<b>440 g</b>
Fr 19.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	220 g
So 21.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	220 g
<b>Oliven</b>	<b>2.2 g</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	2.2 g
<b>Äpfel</b>	<b>880 g</b>
Fr 19.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	440 g
So 21.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	440 g

## Gemüse

---

<b>Auberginen</b>	<b>6.6 Stück</b>
Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN	6.6 Stück
<b>Avocado</b>	<b>* 297 g</b>
Fr 19.05.23 18:00 Vegi Fajitas für 22 TN	1.1 Stück
<b>Bohnen</b>	<b>880 g</b>
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	880 g
<b>Frühlingszwiebeln</b>	<b>17.6 g</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	17.6 g
<b>Gurken</b>	<b>2.2 g</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	2.2 g
<b>Lauch</b>	<b>550 g</b>
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	550 g
<b>Pepperoni</b>	<b>17.6 Stück</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	8.8 Stück
Fr 19.05.23 18:00 Vegi Fajitas für 22 TN	8.8 Stück
<b>Rüebli</b>	<b>550 g</b>
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	550 g
<b>Sellerie</b>	<b>550 g</b>
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	550 g
<b>Tomaten</b>	<b>* 1.76 kg</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	17.6 Stück
<b>Zucchini</b>	<b>4.4 Stück</b>
Fr 19.05.23 18:00 Vegi Fajitas für 22 TN	4.4 Stück
<b>Zucchini (g)</b>	<b>880 g</b>
Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN	880 g
<b>Zwiebel</b>	<b>1.012 kg</b>
Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN	880 g
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	132 g

## Getreideprodukte

---

<b>Haferflocken</b>	<b>1.98 kg</b>
Fr 19.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	990 g
So 21.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	990 g
<b>Maisgries fein</b>	<b>2.75 kg</b>
Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN	2.75 kg
<b>Tortillas</b>	<b>44 Stück</b>
Fr 19.05.23 18:00 Vegi Fajitas für 22 TN	44 Stück

## Getränke/Flüssiges

---

### **Orangensaft**

Fr 19.05.23 07:00 Getränke für 22 TN

Sa 20.05.23 07:00 Getränke für 22 TN

So 21.05.23 07:00 Getränke für 22 TN

**6.6 Liter**

2.2 Liter

2.2 Liter

2.2 Liter

### **Tee**

Fr 19.05.23 07:00 Getränke für 22 TN

Sa 20.05.23 07:00 Getränke für 22 TN

So 21.05.23 07:00 Getränke für 22 TN

**6.6 Liter**

2.2 Liter

2.2 Liter

2.2 Liter

### **Wasser**

Do 18.05.23 18:00 aryas linsencurry für 22 TN

Do 18.05.23 18:00 Naan Vegan für 22 TN

**5.94 Liter**

5.5 Liter

4.4 dl

## Gewürze

<b>Bouillon (flüssig)</b>	<b>2.2 Liter</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	2.2 Liter
<b>Bouillonwürfel</b>	<b>6.6 Stück</b>
Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN	6.6 Stück
<b>Curry</b>	<b>660 g</b>
Do 18.05.23 18:00 aryas linsencurry für 22 TN	660 g
<b>Ingwer</b>	<b>110 g</b>
Do 18.05.23 18:00 aryas linsencurry für 22 TN	110 g
<b>Knoblauchzehen</b>	<b>46.2 Stück</b>
Do 18.05.23 18:00 aryas linsencurry für 22 TN	22 Stück
Do 18.05.23 18:00 Naan Vegan für 22 TN	4.4 Stück
Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN	11 Stück
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	8.8 Stück
<b>Kurkuma</b>	<b>110 g</b>
Do 18.05.23 18:00 aryas linsencurry für 22 TN	110 g
<b>Lorbeerblatt</b>	<b>2.2 Stück</b>
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	2.2 Stück
<b>Minze (frisch)</b>	<b>220 g</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	220 g
<b>Paprika</b>	<b>2.2 g</b>
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	2.2 g
<b>Petersilie, frische</b>	<b>* 110 g</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	2.2 Bund
<b>Pfeffer</b>	<b>46.2 g</b>
Sa 20.05.23 18:00 5 Pi für 22 TN	44 g
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	2.2 g
<b>Salz</b>	<b>* 132 g</b>
Do 18.05.23 18:00 aryas linsencurry für 22 TN	66 g
Do 18.05.23 18:00 Naan Vegan für 22 TN	4.4 TL
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	44 g
<b>Zitronensaft</b>	<b>2.2 dl</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	2.2 dl
<b>Zwiebeln</b>	<b>* 2.99 kg</b>
Do 18.05.23 18:00 aryas linsencurry für 22 TN	2.2 kg
Fr 19.05.23 18:00 Vegi Fajitas für 22 TN	8.8 Stück

## Gewürze/Kräuter

<b>Peterli</b>	<b>880 g</b>
Sa 20.05.23 18:00 5 Pi für 22 TN	880 g
<b>Salbeiblätter</b>	<b>2.2 kg</b>
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	2.2 kg

## Grundnahrungsmittel

<b>Margarine</b>	<b>220 kg</b>
Do 18.05.23 18:00 aryas linsencurry für 22 TN	220 kg

## Grundnahrungsmittel/Backwaren

---

<b>Brot</b>	<b>6.6 kg</b>
Sa 20.05.23 07:00 Brot für 22 TN	4.4 kg
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	2.2 kg

## Grundnahrungsmittel/Teigwaren

---

<b>Couscous</b>	<b>1.65 kg</b>
Fr 19.05.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 22 TN	1.65 kg
<b>Penne</b>	<b>4.95 kg</b>
Sa 20.05.23 18:00 5 Pi für 22 TN	2.75 kg
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	2.2 kg

## Hülsenfrüchte

---

<b>Linsen</b>	<b>2.2 kg</b>
Do 18.05.23 18:00 aryas linsencurry für 22 TN	2.2 kg
<b>Soja Granulat (wie Hack)</b>	<b>3.3 kg</b>
Fr 19.05.23 18:00 Vegi Fajitas für 22 TN	3.3 kg

## Konserven

---

<b>Kichererbsen</b>	<b>1.1 kg</b>
Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN	1.1 kg
<b>Kokosmilch</b>	<b>4.4 Liter</b>
Do 18.05.23 18:00 aryas linsencurry für 22 TN	4.4 Liter
<b>Konfitüre</b>	<b>275 g</b>
Sa 20.05.23 07:00 Brot für 22 TN	275 g
<b>Mais</b>	<b>2.2 kg</b>
Fr 19.05.23 18:00 Vegi Fajitas für 22 TN	2.2 kg
<b>Nutella</b>	<b>1.1 kg</b>
Sa 20.05.23 07:00 Brot für 22 TN	1.1 kg
<b>Tomatenpuree</b>	<b>440 g</b>
Sa 20.05.23 18:00 5 Pi für 22 TN	220 g
So 21.05.23 12:00 abreise-zmittag für 22 TN	220 g
<b>gehackte Tomaten</b>	<b>4.4 kg</b>
Fr 19.05.23 18:00 Vegi Fajitas für 22 TN	2.2 kg
Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN	2.2 kg

## Milchprodukte

---

<b>Butter</b>	<b>* 1.21 kg</b>
Do 18.05.23 18:00 Naan Vegan für 22 TN	8.8 EL
Sa 20.05.23 07:00 Brot für 22 TN	1.1 kg
<b>Halbrahm</b>	<b>2.75 Liter</b>
Sa 20.05.23 18:00 5 Pi für 22 TN	2.75 Liter
<b>Milch</b>	<b>2.2 Liter</b>
Fr 19.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	1.1 Liter
So 21.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	1.1 Liter
<b>Nature Joghurt</b>	<b>4.73 kg</b>
Do 18.05.23 18:00 Naan Vegan für 22 TN	330 g
Fr 19.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	2.2 kg
So 21.05.23 07:00 Birchermüesli für 22 TN	2.2 kg

Milchprodukte/Käse

---

**Reibkäse**

**1.1 kg**

Sa 20.05.23 18:00 5 Pi für 22 TN

1.1 kg

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

## **Gewürze**

---

**Pfeffer**

Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN

---

**Chillipulver**

Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN

---

**Salz**

Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN

---

**Cayenne Pfeffer**

Sa 20.05.23 12:00 Couscous und Ratatouille für 22 TN

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