

Wallah billa mach Auge von deletion0466

Einkaufsliste

Fleisch/Schwein

Schinken	220 g
Di 24.06.25 18:00 Toast Hawaii für 11 TN	220 g

Gemüse

Broccoli	165 g
Di 24.06.25 12:00 Spätzli-Gemüse-Pfanne für 11 TN	165 g
Erbsen	165 g
Di 24.06.25 12:00 Spätzli-Gemüse-Pfanne für 11 TN	165 g
Gurken	220 g
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	220 g
Lauch	400 g
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	400 g
Pepperoni	1.0 Stück
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	1.0 Stück
Pepperoni (g)	110 g
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	110 g
Rüebli	* 325 g
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	2.0 Stück
Di 24.06.25 12:00 Spätzli-Gemüse-Pfanne für 11 TN	165 g
Tomaten	* 440 g
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	4.4 Stück
Zucchetti (g)	165 g
Di 24.06.25 12:00 Spätzli-Gemüse-Pfanne für 11 TN	165 g
Zwiebel	110 g
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	110 g

Getränke/Flüssiges

Wasser	6.6 Liter
Mi 25.06.25 18:00 Älplermagronen mit Apfelmus für 11 TN	6.6 Liter

Gewürze

Balsamico-Essig	3.85 cl
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	3.85 cl
Ingwer	0.275 g
Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN	0.275 g
Knoblauchzehen	6.3 Stück
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	3.0 Stück
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	3.3 Stück
Olivenöl	2.2 dl
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	2.2 dl
Pfeffer	8.0 g
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	8.0 g
Salz	8.0 g
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	8.0 g
Tabasco	1.0 cl
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	1.0 cl
Zitronensaft	5.5 cl
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	5.5 cl
Zwiebeln	* 628 g
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	3.0 Stück
Di 24.06.25 12:00 Spätzli-Gemüse-Pfanne für 11 TN	110 g
Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN	2.75 Stück
Öl	2 cl
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	2.0 cl

Gewürze/Kräuter

Pfefferminzkraut getrocknet	11 g
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	11 g

Grundnahrungsmittel

Kartoffeln	880 g
Mi 25.06.25 18:00 Älplermagronen mit Apfelmus für 11 TN	880 g
Wasser	1.32 dl
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	1.32 dl

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Toastbrot	22 Stück
Di 24.06.25 18:00 Toast Hawaii für 11 TN	22 Stück

Grundnahrungsmittel/Reis

Langkornreis	660 g
Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN	660 g

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Couscous	880 g
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	880 g
Knöpfli	1.1 kg
Di 24.06.25 12:00 Spätzli-Gemüse-Pfanne für 11 TN	1.1 kg
Äplermagronen	880 g
Mi 25.06.25 18:00 Äplermagronen mit Apfelmus für 11 TN	880 g

Hülsenfrüchte

rote Linsen	550 g
Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN	550 g

Konserven

Ananasscheiben	22 Stück
Di 24.06.25 18:00 Toast Hawaii für 11 TN	22 Stück
Apfelmus	1.1 kg
Mi 25.06.25 18:00 Äplermagronen mit Apfelmus für 11 TN	1.1 kg
Herzkirschen	22 Stück
Di 24.06.25 18:00 Toast Hawaii für 11 TN	22 Stück
Kokosmilch	5.5 dl
Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN	5.5 dl
Mais	100 g
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	100 g
Tomatenpuree	50 g
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	50 g
gehackte Tomaten	2.1 kg
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	1.0 kg
Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN	1.1 kg
rote Bohnen	375 g
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	375 g
weisse Bohnen	375 g
Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN	375 g

Milchprodukte

Butter	110 g
Di 24.06.25 18:00 Toast Hawaii für 11 TN	110 g
Halbrahm	2.2 dl
Di 24.06.25 12:00 Spätzli-Gemüse-Pfanne für 11 TN	2.2 dl
Milch	1.65 Liter
Mi 25.06.25 18:00 Äplermagronen mit Apfelmus für 11 TN	1.65 Liter
Vollrahm	1.65 Liter
Mi 25.06.25 18:00 Äplermagronen mit Apfelmus für 11 TN	1.65 Liter

Milchprodukte/Käse

Feta (griechischer Schafskäse)	440 g
Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN	440 g
Käsescheiben	688 g
Di 24.06.25 18:00 Toast Hawaii für 11 TN	688 g
Reibkäse	220 g
Di 24.06.25 12:00 Spätzli-Gemüse-Pfanne für 11 TN	220 g
Sprinz	440 g
Mi 25.06.25 18:00 Älplermagronen mit Apfelmus für 11 TN	440 g

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

Gewürze

Cayenne Pfeffer

Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN

Chillipulver

Mo 23.06.25 18:00 Chili sin carne (Vegi) für 10 TN

Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN

Curry mild

Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN

Kurkuma

Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN

Kreuzkümel

Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN

Paprika

Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN

Koriander

Mi 25.06.25 12:00 Linsen Daal für 11 TN

Pfeffer

Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN

Salz

Do 26.06.25 12:00 Couscous-Salat (Vegetarisch) by Dingo für 11 TN

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