

WWF Held*innen

von Aida Venus Bohnet

Kochplan

Einkaufsliste

Backzutaten

Vanillezucker (8g)	6.0 Stück
Fr 11.07.25 07:00 Fozelschnitten mit Apfelmus und Zimt-Zucker für 30 TN	6.0 Stück
Zucker	750 g
Fr 11.07.25 07:00 Fozelschnitten mit Apfelmus und Zimt-Zucker für 30 TN	750 g

Fertigprodukte

Butterkekse	3 kg
Do 10.07.25 12:00 Smors für 30 TN	3.0 kg
Cornatur Plätzli	6.0 Stück
Do 10.07.25 12:00 Grillade für 30 TN	6.0 Stück
Hafermilch	2.625 Liter
Mi 09.07.25 12:00 Chnöppli (Vegan/ Laktosefrei) für 30 TN	2.63 Liter
Ketchup	1.5 kg
Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN	1.5 kg
Marshmallow	3 kg
Do 10.07.25 12:00 Smors für 30 TN	3.0 kg
Mayonnaise	3.0 Tube(265g)
Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN	3.0 Tube(265g)
Schokolade	3 kg
Do 10.07.25 12:00 Smors für 30 TN	3.0 kg

Fleisch

Bratwurst (Kalb)	4.62 kg
Do 10.07.25 12:00 Grillade für 30 TN	4.62 kg

Fleisch/Geflügel

Pouletgeschnetzeltes	1.5 kg
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	1.5 kg

Fleisch/Schwein

Cervelat

Do 10.07.25 12:00 Grillade für 30 TN

3.0 Paare

6.0 Stück

Salami

Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN

600 g

600 g

Specktranchen

Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN

720 g

720 g

Früchte

Bananen

So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN

900 g

900 g

Limetten

Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN

375 g

375 g

Zitronen

Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN

3.0 Stück

3.0 Stück

Äpfel

So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN

6.9 kg

900 g

Fr 11.07.25 07:00 Fozelschnitten mit Apfelmus und Zimt-Zucker für 30 TN

6.0 kg

Gemüse

Auberginen (g)	2.625 kg
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	2.63 kg
Avocado	* 1.62 kg
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	6.0 Stück
Blumenkohl	6.0 kg
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	6.0 kg
Erbsen	1.5 kg
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	1.5 kg
Frische Champignons	1.5 kg
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	1.5 kg
Lauch	600 g
Mo 07.07.25 12:00 AuLa Gemüserisotto für 30 TN	600 g
Paprika	1.2 kg
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	600 g
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	600 g
Pepperoni	6.0 Stück
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	6.0 Stück
Rüebli	2.1 kg
So 06.07.25 18:00 Spagetti Tomatensauce für 30 TN	1.5 kg
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	600 g
Salat	3.0 Stück
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	1.5 Stück
Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN	1.5 Stück
Tomaten	* 1.8 kg
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	12 Stück
Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN	6.0 Stück
Zucchini	12 Stück
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	6.0 Stück
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	6.0 Stück
Zucchini (g)	1.88 kg
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	1.88 kg
Zwiebel	4.95 kg
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	3.0 kg
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	450 g
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	600 g
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	600 g
Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN	300 g

Getreideprodukte

Cornflakes	1.05 kg
So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.05 kg
Knöpfliemehl	2.63 kg
Mi 09.07.25 12:00 Chnöpfli (Vegan/ Laktosefrei) für 30 TN	2.63 kg
Maisstärke/Maizena	135 g
Mi 09.07.25 12:00 Chnöpfli (Vegan/ Laktosefrei) für 30 TN	15 g
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	120 g
Tortillas	60 Stück
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	60 Stück

Getränke/Flüssiges

Ahornsirup	3 dl
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	7.5 cl
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	2.25 dl
Orangensaft	31.5 Liter
So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	7.5 Liter
Mo 07.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	6.0 Liter
Di 08.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	6.0 Liter
Mi 09.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	6.0 Liter
Do 10.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	6.0 Liter
Schoggipulver (OVO)	2.4 kg
So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	1.2 kg
Mo 07.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	300 g
Di 08.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	300 g
Mi 09.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	300 g
Do 10.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	300 g
Wasser	3.0 dl
Fr 11.07.25 07:00 Fozelschnitten mit Apfelmus und Zimt-Zucker für 30 TN	3.0 dl
Weisswein	1.95 Liter
Mo 07.07.25 12:00 AuLa Gemüserisotto für 30 TN	4.5 dl
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	1.5 Liter

Bouillon (flüssig)	9.45 Liter
Mo 07.07.25 12:00 AuLa Gemüserisotto für 30 TN	6.0 Liter
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	2.25 Liter
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	1.2 Liter
Bouillonwürfel	30 Stück
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	30 Stück
Chilipulver	60 g
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	60 g
Chilischoten	75.8 g
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	75 g
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	0.75 g
Essig	2.25 dl
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	2.25 dl
Garam Masala	90 g
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	90 g
Ingwer	271 g
Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN	0.75 g
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	45 g
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	225 g
Knoblauchzehen	88.5 Stück
Mo 07.07.25 12:00 AuLa Gemüserisotto für 30 TN	3.0 Stück
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	15 Stück
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	12 Stück
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	22.5 Stück
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	18 Stück
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	6.0 Stück
Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN	12 Stück
Kreuzkümmel	* 30 g
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	7.5 TL
Kurkuma	* 11.3 g
Mi 09.07.25 12:00 Chnöpfl (Vegan/ Laktosefrei) für 30 TN	1.5 TL
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	6.0 TL
Kümmel	90 g
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	90 g
Limettensaft	3.0 dl
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	3.0 dl
Lorbeerblatt	6.0 Stück
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	6.0 Stück
Muskatnuss	3.0 g
Di 08.07.25 12:00 Vegane Alplermagronen für 30 TN	3.0 g
Olivenöl	1.27 Liter
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	9.0 dl
Mi 09.07.25 12:00 Chnöpfl (Vegan/ Laktosefrei) für 30 TN	1.5 dl
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	2.25 dl
Paprika	45 g
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	45 g

Pfeffer	3.0 g
Di 08.07.25 12:00 Vegane Alplermagronen für 30 TN	3.0 g
Rohrzucker	30 g
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	30 g
Safran	3.9 g
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	3.9 g
Salz	* 124 g
Di 08.07.25 12:00 Vegane Alplermagronen für 30 TN	3.0 Prise
Mi 09.07.25 12:00 Chnöpfli (Vegan/ Laktosefrei) für 30 TN	11.3 TL
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	60 g
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	1.5 TL
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	3.0 Prise
Sojasauce	4.5 dl
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	4.5 dl
Zimt	* 19.5 g
Fr 11.07.25 07:00 Fozelschnitten mit Apfelmus und Zimt-Zucker für 30 TN	15 TL
Zitronensaft	6 cl
Fr 11.07.25 07:00 Fozelschnitten mit Apfelmus und Zimt-Zucker für 30 TN	6.0 cl
Zwiebeln	* 8.63 kg
Mo 07.07.25 12:00 AuLa Gemüserisotto für 30 TN	600 g
Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN	7.5 Stück
Di 08.07.25 12:00 Vegane Alplermagronen für 30 TN	6.0 kg
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	9.0 Stück
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	6.0 Stück
Öl	* 3.75 dl
Mo 07.07.25 12:00 AuLa Gemüserisotto für 30 TN	3.0 dl
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	7.5 EL
Gewürze/Kräuter	
Koriander	270 g
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	90 g
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	150 g
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	30 g
Grundnahrungsmittel	
Eier	60 Stück
Fr 11.07.25 07:00 Fozelschnitten mit Apfelmus und Zimt-Zucker für 30 TN	30 Stück
Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN	30 Stück
Kartoffeln festkochend	6.0 kg
Di 08.07.25 12:00 Vegane Alplermagronen für 30 TN	3.75 kg
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	2.25 kg
Tofu	4.88 kg
So 06.07.25 18:00 Spagetti Tomatensauce für 30 TN	1.5 kg
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	3.375 kg
Wasser	1.5 Liter
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	1.5 Liter

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Brot	30.8 kg
So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	4.5 kg
Mo 07.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	4.5 kg
Di 08.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	4.5 kg
Mi 09.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	4.5 kg
Do 10.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	4.5 kg
Fr 11.07.25 07:00 Fozelschnitten mit Apfelmus und Zimt-Zucker für 30 TN	3.75 kg
Sa 12.07.25 07:00 Abreise Frühstück für 30 TN	4.5 kg
Toastbrot	90 Stück
Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN	90 Stück

Grundnahrungsmittel/Reis

Langkornreis	4.35 kg
Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN	1.8 kg
Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN	2.55 kg
Risottoreis	2.1 kg
Mo 07.07.25 12:00 AuLa Gemüserisotto für 30 TN	2.1 kg

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Nudeln	3.6 kg
Do 10.07.25 18:00 Gebratene Nudeln für 30 TN	3.6 kg
Spaghetti	4.5 kg
So 06.07.25 18:00 Spagetti Tomatensauce für 30 TN	4.5 kg
Äplermagronen	3.75 kg
Di 08.07.25 12:00 Vegane Äplermagronen für 30 TN	3.75 kg

Hülsenfrüchte

rote Linsen	1.5 kg
Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN	1.5 kg

Konserven

Apfelmus	3.0 kg
Di 08.07.25 12:00 Vegane Alplermagronen für 30 TN	3.0 kg
Essiggurken	300 g
Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN	300 g
Honig	300 g
So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Kokosmilch	1.5 Liter
Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN	1.5 Liter
Konfitüre	3.11 kg
So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Mo 07.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	600 g
Di 08.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	600 g
Mi 09.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	600 g
Do 10.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	600 g
Sa 12.07.25 07:00 Abreise Frühstück für 30 TN	105 g
Mais	3.38 kg
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	1.88 kg
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	1.5 kg
Nutella	300 g
So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	300 g
Tomaten (getrocknet)	1.5 kg
Mo 07.07.25 12:00 AuLa Gemüserisotto für 30 TN	1.5 kg
Tomatenpuree	825 g
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	225 g
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	600 g
Tomatensauce Napoli	3 kg
So 06.07.25 18:00 Spagetti Tomatensauce für 30 TN	3.0 kg
gehackte Tomaten	7.5 kg
Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN	3.0 kg
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	1.5 kg
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	3.0 kg
geschälte Tomaten	2.25 kg
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	2.25 kg
rote Bohnen	3.67 kg
Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN	1.88 kg
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	1.8 kg

Milchprodukte

Bratbutter	60 g
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	60 g
Butter	2.85 kg
So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	600 g
Mo 07.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	450 g
Di 08.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	450 g
Mi 09.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	450 g
Do 10.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	450 g
Sa 12.07.25 07:00 Abreise Frühstück für 30 TN	450 g
Crème fraiche	1.5 kg
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	1.5 kg
Milch	36 Liter
So 06.07.25 07:00 Basic Frühstück für 30 TN	7.5 Liter
Mo 07.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	6.0 Liter
Di 08.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	6.0 Liter
Di 08.07.25 12:00 Vegane Alplermagronen für 30 TN	1.5 Liter
Mi 09.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	6.0 Liter
Do 10.07.25 07:00 Brot-Frühstück für 30 TN	6.0 Liter
Fr 11.07.25 07:00 Fozelschnitten mit Apfelmus und Zimt-Zucker für 30 TN	3.0 Liter
Nature Joghurt	750 g
Fr 11.07.25 12:00 Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) für 30 TN	750 g
Rahm	2.25 Liter
Di 08.07.25 12:00 Vegane Alplermagronen für 30 TN	2.25 Liter

Milchprodukte/Käse

Käsemischung	2.4 kg
Fr 11.07.25 18:00 Fajita (Vegan) by Dingo für 30 TN	2.4 kg
Käsescheiben	1.2 kg
Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN	1.2 kg
Parmesan	900 g
Mo 07.07.25 12:00 AuLa Gemüserisotto für 30 TN	900 g
Reibkäse	3 kg
Di 08.07.25 12:00 Vegane Alplermagronen für 30 TN	3.0 kg

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

Gewürze

Chillipulver

Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN

Kreuzkümel

Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN

Curry mild

Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN

Koriander

Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN

Paprika

Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN

Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN

Kurkuma

Mo 07.07.25 18:00 Linsen Daal für 30 TN

Salz

Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN

Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN

Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN

Pfeffer

Di 08.07.25 18:00 Paella für 30 TN

Mi 09.07.25 18:00 Chili con Tofu für 30 TN

Sa 12.07.25 12:00 Club Sandwich für 30 TN

Zimt

Fr 11.07.25 07:00 Fozelschnitten mit Apfelmus und Zimt-Zucker für 30 TN

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