

Ceioi Trainingslager 22 von soi

Einkaufsliste

Backzutaten

| | |
|--|--------------|
| Kochschokolade | 264 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Schoggimousse für 6 TN | 264 g |
| Milchschokolade | 120 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Schoggimousse für 6 TN | 120 g |
| Zucker | 9.0 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetzeltes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN | 3.6 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetzeltes Züricher Art für 3 TN | 5.4 g |

Fertigprodukte

| | |
|--|-----------------------|
| Beutel Curry Sauce (Migros) | 1.75 Stück |
| So 19.06.22 12:00 Riz Casimir für 5 TN | 1.75 Stück |
| Chips nature / paprika | 240 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 240 g |
| Croûtons | 40 g |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 40 g |
| Farmerstengel | 10 Stück |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 5.0 Stück |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 5.0 Stück |
| Gnocchi | 1.0 kg |
| Sa 18.06.22 12:00 Gnocchi(viel) + Rahmsauce + Tomatensauce + Reibkäse für 5 TN | 1.0 kg |
| Ketchup | 40 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 20 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 20 g |
| Ketchup | 30 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 30 g |
| Mayonnaise | 0.5 Tube(265g) |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 0.25 Tube(265g) |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 0.25 Tube(265g) |
| Pesto | 200 g |
| Sa 18.06.22 12:00 Fertig Pesto für 2 TN | 100 g |
| Mo 20.06.22 12:00 Fertig Pesto für 2 TN | 100 g |
| Pizzateig | 1.2 kg |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzabase(fertig) für 6 TN | 1.2 kg |
| Röstzwiebeln | 100 g |
| Mi 22.06.22 12:00 Älplermagronen Hindersi mit Speck für 5 TN | 100 g |
| Salatsauce | 1.5 dl |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 1.5 dl |

Fleisch

| | |
|--|--------------|
| Extrawurst | 255 g |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 15 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Stampfli für 1 TN | 40 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 100 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 100 g |
| Geschnetzelte Schweinefleisch | 450 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art für 3 TN | 450 g |

Fleisch/Geflügel

| | |
|--|--------------|
| Pouletgeschnetztes | 500 g |
| So 19.06.22 12:00 Riz Casimir für 5 TN | 500 g |

Fleisch/Rind

| | |
|---|----------------|
| Hackfleisch | 1.86 kg |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 900 g |
| Di 21.06.22 12:00 Ghackets + Bratensauce für 6 TN | 960 g |

Fleisch/Schwein

| | |
|---|----------------|
| Rohschinken | 95 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Wurstwaren für 1 TN | 40 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Stampfli für 1 TN | 20 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Prosciutto mit Rucola für 1 TN | 35 g |
| Salami | 275 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Wurstwaren für 1 TN | 25 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Stampfli für 1 TN | 50 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 100 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 100 g |
| Schinken | 200 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 100 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 100 g |
| Schinkentranchen | 170 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Wurstwaren für 1 TN | 20 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Hawaii für 1 TN | 100 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Stampfli für 1 TN | 50 g |
| Speckwürfeli | 1.57 kg |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 25 g |
| Mo 20.06.22 12:00 Spaghetti Carbonara für 6 TN | 480 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 780 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Wurstwaren für 1 TN | 10 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Stampfli für 1 TN | 20 g |
| Mi 22.06.22 12:00 Älplermagronen Hindersi mit Speck für 5 TN | 250 g |

Früchte

| | |
|--|------------------|
| Bananen (Stk) | 1.0 Stück |
| So 19.06.22 12:00 Riz Casimir für 5 TN | 1.0 Stück |
| Zitronen | 1.5 Stück |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN | 0.6 Stück |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art für 3 TN | 0.9 Stück |
| Äpfel | 400 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 200 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 200 g |

Gemüse

| | |
|--|------------------|
| Blumenkohl | 720 g |
| So 19.06.22 18:00 Blumenkohl als Beilage für 6 TN | 720 g |
| Cherry-Tomaten | 20 g |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 20 g |
| Eisbergsalat | 880 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 480 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 200 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 200 g |
| Erbsen | 600 g |
| So 19.06.22 12:00 Erbsen als Beilage für 5 TN | 600 g |
| Essiggurken | 50 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 25 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 25 g |
| Frische Champignons | 375 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetzeltes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN | 150 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetzeltes Züricher Art für 3 TN | 225 g |
| Gurken | 380 g |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 200 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 180 g |
| Pepperoni | 0.7 Stück |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 0.6 Stück |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Gemüse für 1 TN | 0.1 Stück |
| Ruccola | 20 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Prosciutto mit Rucola für 1 TN | 20 g |
| Rüebli | * 1.94 kg |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 60 g |
| Di 21.06.22 12:00 Rüebli als Beilage für 6 TN | 1.08 kg |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 5.0 Stück |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 5.0 Stück |
| Salat | 1.0 Stück |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 1.0 Stück |
| Tomaten | * 980 g |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 1.0 Stück |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 480 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 200 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 200 g |
| Zucchetti | 0.1 Stück |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Gemüse für 1 TN | 0.1 Stück |
| Zwiebel | 160 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Gemüse für 1 TN | 10 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetzeltes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN | 60 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetzeltes Züricher Art für 3 TN | 90 g |

Getreideprodukte

Maizena

Fr 24.06.22 12:00 Geschnetzeltes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN 14 g
5.6 g

Fr 24.06.22 12:00 Geschnetzeltes Züricher Art für 3 TN 8.4 g

Salatkernenmix

Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN 125 g
125 g

Tortillas

Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN 21 Stück
21 Stück

Getränke/Flüssiges

Wasser

So 19.06.22 12:00 Riz Casimir für 5 TN 1.43 Liter
3.5 dl

Di 21.06.22 12:00 Ghackets + Bratensauce für 6 TN 1.08 Liter

Gewürze

| | |
|--|----------------|
| Bouillon | 76 g |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 12 g |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 24 g |
| Mi 22.06.22 12:00 Älplermagronen Hintersi mit Speck für 5 TN | 40 g |
| Bouillon (flüssig) | 6.0 dl |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN | 2.4 dl |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art für 3 TN | 3.6 dl |
| Bratensauce | 108 g |
| Di 21.06.22 12:00 Ghackets + Bratensauce für 6 TN | 108 g |
| Muskatnuss | 0.6 g |
| Di 21.06.22 12:00 Kartoffelstock für 6 TN | 0.6 g |
| Olivenöl | 1.2 cl |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 1.2 cl |
| Paprika | 4.5 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN | 1.8 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art für 3 TN | 2.7 g |
| Pfeffer | 17.1 g |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 6.0 g |
| Mo 20.06.22 12:00 Spaghetti Carbonara für 6 TN | 6.0 g |
| Di 21.06.22 12:00 Kartoffelstock für 6 TN | 0.6 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN | 1.8 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art für 3 TN | 2.7 g |
| Salz | * 8.1 g |
| Di 21.06.22 12:00 Kartoffelstock für 6 TN | * 15 Prise |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN | * 3 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art für 3 TN | * 4.5 g |
| Senf | 50 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 25 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 25 g |
| Sojasauce | 1.0 cl |
| So 19.06.22 12:00 Tofu als Beilage für 1 TN | 1.0 cl |
| Zwiebeln | * 221 g |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 1.2 Stück |
| Mi 22.06.22 12:00 Älplermagronen Hintersi mit Speck für 5 TN | 1.25 Stück |

Grundnahrungsmittel

| | |
|---|-------------------|
| Eier | 10.2 Stück |
| Mo 20.06.22 12:00 Spaghetti Carbonara für 6 TN | 3.0 Stück |
| Mo 20.06.22 18:00 Schoggimousse für 6 TN | 7.2 Stück |
| Eier (gekocht) | 2.0 Stück |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 1.0 Stück |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 0.5 Stück |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 0.5 Stück |
| Eigelb | 6.0 Stück |
| Mo 20.06.22 12:00 Spaghetti Carbonara für 6 TN | 6.0 Stück |
| Kartoffeln festkochend | 350 g |
| Mi 22.06.22 12:00 Äplermagronen Hindersi mit Speck für 5 TN | 350 g |
| Kartoffeln mehligkochend | 1.5 kg |
| Di 21.06.22 12:00 Kartoffelstock für 6 TN | 1.5 kg |
| Mehl | * 96 g |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 4.8 EL |
| Tofu | 50 g |
| So 19.06.22 12:00 Tofu als Beilage für 1 TN | 50 g |

Grundnahrungsmittel/Backwaren

| | |
|---|---------------|
| Brot | 1.5 kg |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 750 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 750 g |

Grundnahrungsmittel/Reis

| | |
|--|--------------|
| Langkornreis | 250 g |
| So 19.06.22 12:00 Riz Casimir für 5 TN | 250 g |

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

| | |
|---|--------------|
| Knöpfli | 600 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Spätzli für 5 TN | 600 g |
| Lasagneplatten | 480 g |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 480 g |
| Spaghetti | 690 g |
| Mo 20.06.22 12:00 Spaghetti Carbonara für 6 TN | 690 g |
| Äplermagronen | 575 g |
| Mi 22.06.22 12:00 Äplermagronen Hindersi mit Speck für 5 TN | 575 g |

Hülsenfrüchte

| | |
|--|--------------|
| Soja Schnitzel (wie geschnetzeltes/Gyros) | 300 g |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetzeltes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN | 300 g |

Konserven

| | |
|---|------------------|
| Ananasscheiben | 1.5 Stück |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Hawaii für 1 TN | 1.5 Stück |
| Apfelmus | 350 g |
| Mi 22.06.22 12:00 Älplermagronen Hindersi mit Speck für 5 TN | 350 g |
| Fruchtsalat | 50 g |
| So 19.06.22 12:00 Riz Casimir für 5 TN | 50 g |
| Mais | 220 g |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 100 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 120 g |
| Tomatenpuree | 1.35 kg |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzabase(fertig) für 6 TN | 1.35 kg |
| Tomatensauce Napoli | 1.75 kg |
| Sa 18.06.22 12:00 Gnocci(viel) + Rahmsauce + Tomatensauce + Reibkäse für 5 TN | 400 g |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 1.35 kg |

Milchprodukte

| | |
|--|--------------------|
| Bratbutter | 20 g |
| Mi 22.06.22 12:00 Älplermagronen Hindersi mit Speck für 5 TN | 20 g |
| Butter | 217 g |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 72 g |
| Di 21.06.22 12:00 Kartoffelstock für 6 TN | 45 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 50 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 50 g |
| Crème fraiche | 450 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 450 g |
| Mascarpone | 40 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Stampfli für 1 TN | 40 g |
| Milch | 1.615 Liter |
| So 19.06.22 12:00 Riz Casimir für 5 TN | 1.75 dl |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 1.08 Liter |
| Di 21.06.22 12:00 Kartoffelstock für 6 TN | 3.6 dl |
| Rahm | 5.5 dl |
| Mi 22.06.22 12:00 Älplermagronen Hindersi mit Speck für 5 TN | 2.5 dl |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art (vegetarisch) für 2 TN | 1.2 dl |
| Fr 24.06.22 12:00 Geschnetztes Züricher Art für 3 TN | 1.8 dl |
| Vollrahm | 4.5 dl |
| Mo 20.06.22 18:00 Schoggimousse für 6 TN | 4.5 dl |

Milchprodukte/Käse

| | |
|--|----------------|
| Bergkäse | 250 g |
| Mi 22.06.22 12:00 Älplermagronen Hindersi mit Speck für 5 TN | 250 g |
| Greyerzer | 600 g |
| So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN | 600 g |
| Käsemischung | 60 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 60 g |
| Käsescheiben | 150 g |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 75 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 75 g |
| Mozzarella | 2.06 kg |
| Sa 18.06.22 12:00 Salatbuffet fancy für 5 TN | 25 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 480 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzabase(fertig) für 6 TN | 1.35 kg |
| Do 23.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 100 g |
| Sa 25.06.22 12:00 Lunchpaket SOI für 5 TN | 100 g |
| Parmesan | 190 g |
| Mo 20.06.22 12:00 Spaghetti Carbonara für 6 TN | 75 g |
| Mo 20.06.22 12:00 Spaghetti Carbonara für 6 TN | 75 g |
| Di 21.06.22 18:00 Pizzatoppings: Stampfli für 1 TN | 40 g |
| Reibkäse | 440 g |
| Sa 18.06.22 12:00 Gnocchi(viel) + Rahmsauce + Tomatensauce + Reibkäse für 5 TN | 200 g |
| Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN | 240 g |

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

Gewürze

Ital. Kräutermischung

- So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN
- Di 21.06.22 12:00 Ghackets + Bratensauce für 6 TN

Muskatnuss

- So 19.06.22 18:00 Lasagne al forno für 6 TN

Streuwürze

- Mo 20.06.22 18:00 Fajitas für 6 TN

Rosmarin

- Di 21.06.22 12:00 Ghackets + Bratensauce für 6 TN

Paprika

- Di 21.06.22 12:00 Ghackets + Bratensauce für 6 TN

Pfeffer

- Di 21.06.22 12:00 Ghackets + Bratensauce für 6 TN

Oregano

- Di 21.06.22 18:00 Pizzabase(fertig) für 6 TN

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