Gazing Back von Lina Künzi

Einkaufsliste

Backzutaten	
Backpulver	**11 g**
Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN	11 g
Honig	**600 g**
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	600 g

Fertigprodukte

Chips nature / paprika	**5.6 kg**
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	5.6 kg
Gnocchi	**2.4 kg**
Do 20.07.23 12:00 Gnocchi in Salbeibutter für 12 TN	2.4 kg
Haferkekse	**1.4 kg**
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	1.4 kg
Hafermilch	**17.6 Liter**
Mo 17.07.23 07:00 Zmorge basic für 3 TN	9 dl
Di 18.07.23 07:00 Zmorge basic für 11 TN	3.3 Liter
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	3.0 Liter
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	3.0 Liter
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	4.0 Liter
Sa 22.07.23 07:00 Zmorge basic für 11 TN	3.3 Liter
Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN	1.49 dl
Kaffee	**2.5 kg**
Mo 17.07.23 07:00 Zmorge basic für 3 TN	60 g
Di 18.07.23 07:00 Zmorge basic für 11 TN	220 g
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	600 g
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	600 g
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	800 g
Sa 22.07.23 07:00 Zmorge basic für 11 TN	220 g
Ketchup	**240 g**
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	240 g
Mayonnaise	**240 g**
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	240 g
Röstzwiebeln	**360 g**
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	360 g
Salatsauce	**1.02 Liter**
Mo 17.07.23 18:00 Eisbergsalat mit Cherry-Tomaten für 11 TN	2.2 dl
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	8.0 dl
Schokolade	**2.8 kg**
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	2.8 kg
Stengelglace	**42 Stück**
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	42 Stück
vegane Plätzchen	**22 Stück**
Mo 17.07.23 18:00 grill (vegan) für 11 TN	22 Stück
vegane Würstchen	**24 Stück**
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	24 Stück

Früchte

Bananen	**840 g**
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	360 g
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	480 g
Bananen (Stk)	**2.2 Stück**
Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN	2.2 Stück
Erdbeeren	**2.8 kg**
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	1.2 kg
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	1.6 kg
Nüsse gemahlen	**165 kg**
Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN	165 kg
Oliven	**375 g**
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	55 g
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	320 g
Trauben	**1.2 kg**
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	1.2 kg
Äpfel	**1.4 kg**
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	1.4 kg

Gemüse

Auberginen	**4.0 Stück**
Mo 17.07.23 18:00 Grillgemüse für 10 TN	2.0 Stück
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	2.0 Stück
Broccoli	**400 g**
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	400 g
Cherry-Tomaten	**275 g**
Mo 17.07.23 18:00 Eisbergsalat mit Cherry-Tomaten für 11 TN	275 g
Eisbergsalat	**660 g**
Mo 17.07.23 18:00 Eisbergsalat mit Cherry-Tomaten für 11 TN	660 g
Gurken	*** 3.26 kg**
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	2.2 Stück
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	275 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	550 g
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	3.2 Stück
Lauch	**550 g**
Di 18.07.23 07:00 Veganer Rührei für 11 TN	550 g
Paprika	**2.5 g**
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	2.5 g
Pepperoni	**6.5 Stück**
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.1 Stück
Mo 17.07.23 18:00 Grillgemüse für 10 TN	3.0 Stück
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	2.4 Stück
Pilze	**660 g**
Mo 17.07.23 18:00 grill (vegan) für 11 TN	660 g
Rotkabis	**480 g**
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	480 g
Ruccola	**240 g**
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	240 g
Rüebli	**480 g**
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	480 g
Tomaten	*** 3.755 kg**
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.65 kg
Mo 17.07.23 18:00 Tomatensalat mit Mozzarella für 11 TN	275 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	5.5 Stück
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	12.8 Stück
Zucchetti	**7.2 Stück**
Mo 17.07.23 18:00 Grillgemüse für 10 TN	2.0 Stück
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	2.0 Stück
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	3.2 Stück
Zwiebel	**270 g**
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.65 g
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	108 g
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	160 g

Getreideprodukte

Maisgries fein	**840 g**
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	840 g

Getränke/Flüssiges

Orangensaft	**6 Liter**
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	1.8 Liter
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	1.8 Liter
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	2.4 Liter
Rotwein	**2.8 Liter**
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	2.8 Liter
Wasser	**2.14 Liter**
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.65 dl
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	1.98 Liter
Weisswein	**1.98 dl**
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	1.98 dl
Zitronenmelissensirup	**1.4 Liter**
Sa 22.07.23 18:00 snacks allg ganze Woche für 14 TN	1.4 Liter

Gewürze

Balsamico-Essig	**1.1 dl**
Mo 17.07.23 18:00 Tomatensalat mit Mozzarella für 11 TN	1.1 dl
Bouillion	**140 g**
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	100 g
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	39.6 g
Bouillon (flüssig)	**6.0 dl**
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	6 dl
Cayennepfeffer	**3.3 g**
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	3.3 g
Essig	**7.15 cl**
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	6.6 cl
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	5.5 ml
Knoblauchzehen	**23.3 Stück**
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.65 Stück
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	2.75 Stück
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	5.0 Stück
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	1.32 Stück
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	2.4 Stück
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	8.0 Stück
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	2.2 Stück
Kreuzkümmel	*** 24 g**
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	6.0 TL
Kurkuma	**22 g**
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	22 g
Kümmel	**5.5 g**
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	5.5 g
Minze (frisch)	**160 g**
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	160 g
Olivenöl	**3.805 dl**
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	1.65 dl
Mo 17.07.23 18:00 Grillgemüse für 10 TN	1.0 dl
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	4.4 cl
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	5.5 ml
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	6.6 cl
Pfeffer	**11 g**
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	11 g
Safran	**2.5 g**
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	2.5 g
Salz	*** 8.844 g**
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	8.8 g
Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN	1.1 Prise
Zimt	*** 3.93 g**
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	2.5 g
Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN	1.1 TL
Zitronensaft	**2.8 dl**
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	4.4 cl

Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	1.0 cl
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	1.6 dl
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	6.6 cl
Zwiebeln	*** 1.64 kg**
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	6.6 Stück
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	3.0 Stück
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	198 g
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	6.4 Stück
Öl	**1.32 dl**
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	1.32 dl

Gewürze/Kräuter

Basilikum	**116 g**
Mo 17.07.23 12:00 Gazpacho für 11 TN	110 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	5.5 g
Koriander	**11 g**
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	11 g
Pfefferminzkraut getrocknet	**2.2 g**
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	2.2 g
Salbeiblätter	**240 g**
Do 20.07.23 12:00 Gnocchi in Salbeibutter für 12 TN	240 g
ital. Kräutermischung	**5.5 g**
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	5.5 g

Grundnahrungsmittel

Margarine	**800 g**
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	240 g
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	240 g
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	320 g
Mehl	**330 g**
Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN	330 g
Tofu	**1.1 kg**
Di 18.07.23 07:00 Veganer Rührei für 11 TN	1.1 kg

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Brot	**5.55 kg**
Mo 17.07.23 12:00 Brot als Beilage für 11 TN	550 g
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	1.1 kg
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	840 g
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	840 g
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	1.12 kg
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	1.1 kg
Hot Dog Brötchen	**24 Stück**
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	24 Stück

Grundnahrungsmittel/Reis

Risottoreis	**792 g**
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	792 g

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Couscous	**2.2 kg**
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	1.0 kg
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	1.2 kg
Penne	**1.6 kg**
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	1.6 kg

Konserven

Apfelmus	**275 g**
Sa 22.07.23 18:00 Veganes Bananenbrot für 11 TN	275 g
Essiggurken	**240 g**
Mi 19.07.23 18:00 Veganer Hotdog für 12 TN	240 g
Honig	**99 g**
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	99 g
Kichererbsen	**1.14 kg**
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	260 g
Sa 22.07.23 12:00 Hummus Brötchen für 11 TN	880 g
Konfitüre	**700 g**
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	300 g
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	400 g
Mais	**360 g**
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	360 g
Tomaten (getrocknet)	**480 g**
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	480 g
Tomatenpuree	**139 g**
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	79.2 g
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	60 g
Tomatensauce Napoli	**1.6 kg**
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	1.6 kg
gehackte Tomaten	**2.67 kg**
Di 18.07.23 18:00 Tajine für 10 TN	1.0 kg
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	594 g
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	1.08 kg
rote Bohnen	**720 g**
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	720 g

Milchprodukte

Butter	**160 g**
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	39.6 g
Do 20.07.23 12:00 Gnocchi in Salbeibutter für 12 TN	120 g
Jogurt	**1.38 kg**
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	1.38 kg
Nature Joghurt	**2.6 kg**
Mi 19.07.23 07:00 vegan Zmorge für 12 TN	600 g
Do 20.07.23 07:00 vegan Zmorge andersch für 12 TN	1.2 kg
Fr 21.07.23 07:00 vegan Zmorge für 16 TN	800 g

Milchprodukte/Käse

Cantadou	**165 g**
Mo 17.07.23 18:00 grill (vegan) für 11 TN	165 g
Feta (griechischer Schafskäse)	**938 g**
Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN	138 g
Fr 21.07.23 12:00 Couscoussalat mit Minze für 16 TN	800 g
Mozzarella	**495 g**
Mo 17.07.23 18:00 Tomatensalat mit Mozzarella für 11 TN	495 g
Parmesan	**798 g**
Mi 19.07.23 12:00 Tomatenrisotto für 12 TN	198 g
Do 20.07.23 12:00 Gnocchi in Salbeibutter für 12 TN	120 g
Fr 21.07.23 18:00 Pasta mit Tomatensauce für 16 TN	480 g
Reibkäse	**120 g**
Do 20.07.23 18:00 Chilli Con Vegi mit Polenta für 12 TN	120 g

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

Gewürze

Dill

Di 18.07.23 12:00 Griechischer Salat mit Tsatsiki und Pitabrot für 11 TN

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