

Outdoor & Sportcamp UNTERSCHÄCHEN 2024 von

simon.eggenschwiler@gmail.com

Einkaufsliste

Backzutaten

Baumnüsse 800 g

Mo 12.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 180 g
9 TN

Di 13.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 180 g
TN

Do 15.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 260 g
13 TN

Fr 16.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 180 g
TN

Haselnüsse 200 g

Mo 12.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 45 g
9 TN

Di 13.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 45 g
TN

Do 15.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 65 g
13 TN

Fr 16.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 45 g
TN

Sonnenblumenkerne 800 g

Mo 12.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 180 g
9 TN

Di 13.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 180 g
TN

Do 15.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 260 g
13 TN

Fr 16.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 180 g
TN

Fertigprodukte

Fischstäbli	65 Stück
Do 15.08.24 12:00 Fischstäbchen, Rahmspinat, Kartoffelstock für 13 TN	65 Stück
Hafermilch	2.65 Liter
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	4.5 dl
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	4.5 dl
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	4.5 dl
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	6.5 dl
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	6.5 dl
Himbeeren (tiefgekühlt)	90 g
Fr 16.08.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 9 TN	90 g
Ketchup	325 g
Do 15.08.24 18:00 Kalbsbratwurst vom Grill mit Brot für 13 TN	325 g
Mayonnaise	0.65 Tube(265g)
Do 15.08.24 18:00 Kalbsbratwurst vom Grill mit Brot für 13 TN	0.65 Tube(265g)
Salatsauce	2.47 Liter
Mo 12.08.24 18:10 Grüner Salat mit Kernen für 9 TN	6.75 dl
Di 13.08.24 12:00 Reissalat à la Simon für 9 TN	4.5 dl
Di 13.08.24 18:10 Gurkensalat als Beilage für 9 TN	6.75 dl
Mi 14.08.24 12:10 Grüner Salat mit Kernen für 9 TN	6.75 dl
Schoggistängeli	630 g
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	630 g
Fleisch	
Bratwurst (Kalb)	1.3 kg
Do 15.08.24 18:00 Kalbsbratwurst vom Grill mit Brot für 13 TN	1.3 kg
Fleisch/Geflügel	
Pouletgeschnetzeltes	1.3 kg
Mi 14.08.24 18:00 Riz Casimir / Reis Cazimir für 13 TN	1.3 kg
Fleisch/Rind	
Hackfleisch	1.69 kg
Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN	1.69 kg
Fleisch/Schwein	
Aufschnitt	540 g
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	540 g
Landjäger	9.0 Paare
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	9.0 Paare
Schinken	180 g
Di 13.08.24 18:00 Toast Hawaii für 9 TN	180 g

Früchte

Bananen (Stk)	1.8 Stück
Fr 16.08.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 9 TN	1.8 Stück
Birnen	* 252 g
Fr 16.08.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 9 TN	1.8 Stück
Cashewnüsse	800 g
Mo 12.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	180 g
Di 13.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	180 g
Do 15.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 13 TN	260 g
Fr 16.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	180 g
Saisonfrüchte	54.1 Stück
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	9.0 Stück
Mo 12.08.24 15:00 Früchte: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	4.5 Stück
Di 13.08.24 10:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	6.3 Stück
Mi 14.08.24 10:00 Früchte: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	4.5 Stück
Mi 14.08.24 15:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	6.3 Stück
Mi 14.08.24 18:00 Riz Casimir / Reis Cazimir für 13 TN	2.6 Stück
Do 15.08.24 15:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 13 TN	9.1 Stück
Fr 16.08.24 10:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 13 TN	9.1 Stück
Fr 16.08.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 9 TN	2.7 Stück
Äpfel	4.8 kg
Mo 12.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	675 g
Mo 12.08.24 15:00 Früchte: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	675 g
Di 13.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	675 g
Mi 14.08.24 10:00 Früchte: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	675 g
Do 15.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 13 TN	975 g
Fr 16.08.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 9 TN	450 g
Fr 16.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	675 g

Gemüse

Cherry-Tomaten	113 g
Di 13.08.24 12:00 Reissalat à la Simon für 9 TN	113 g
Essiggurken	45 g
Di 13.08.24 12:00 Reissalat à la Simon für 9 TN	45 g
Gemüse nach Wahl	2.2 kg
Di 13.08.24 10:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	450 g
Mi 14.08.24 15:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	450 g
Do 15.08.24 15:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 13 TN	650 g
Fr 16.08.24 10:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 13 TN	650 g
Gurken	* 765 g
Di 13.08.24 18:10 Gurkensalat als Beilage für 9 TN	180 g
Do 15.08.24 18:05 Gemüsesticks zum Dippen mit Crème fraiche (oder Magerquark) für 13 TN	1.3 Stück
Kopfsalat	* 2.24 kg
Mo 12.08.24 18:10 Grüner Salat mit Kernen für 9 TN	900 g
Mi 14.08.24 12:10 Grüner Salat mit Kernen für 9 TN	900 g
Do 15.08.24 18:00 Kalbsbratwurst vom Grill mit Brot für 13 TN	1.3 Stück
Pepperoni	5.7 Stück
Di 13.08.24 12:00 Reissalat à la Simon für 9 TN	1.8 Stück
Do 15.08.24 18:05 Gemüsesticks zum Dippen mit Crème fraiche (oder Magerquark) für 13 TN	3.9 Stück
Rüebli	* 1.302 kg
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	9.0 Stück
Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN	3.375 Stück
Do 15.08.24 18:05 Gemüsesticks zum Dippen mit Crème fraiche (oder Magerquark) für 13 TN	3.9 Stück
Spinat	1.95 kg
Do 15.08.24 12:00 Fischstäbchen, Rahmspinat, Kartoffelstock für 13 TN	1.95 kg
Zwiebel	225 g
So 11.08.24 18:00 Ravioli aus der Büchse für 9 TN	90 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	135 g

Getreideprodukte

Birchermüesli	675 g
Fr 16.08.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 9 TN	675 g
Blevita / Darvida	3.78 kg
Mo 12.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	270 g
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	540 g
Mo 12.08.24 15:00 Früchte: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	360 g
Di 13.08.24 10:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	270 g
Di 13.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	270 g
Mi 14.08.24 10:00 Früchte: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	360 g
Mi 14.08.24 15:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	270 g
Do 15.08.24 10:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 13 TN	390 g
Do 15.08.24 15:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 13 TN	390 g
Fr 16.08.24 10:00 Gemüse: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 13 TN	390 g
Fr 16.08.24 15:00 Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri für 9 TN	270 g
Cornflakes	1.06 kg
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	180 g
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	180 g
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	180 g
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	260 g
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	260 g
Haferflocken	2.65 kg
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	450 g
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	450 g
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	450 g
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	650 g
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	650 g
Salatkernenmix	225 g
Mo 12.08.24 18:10 Grüner Salat mit Kernen für 9 TN	113 g
Mi 14.08.24 12:10 Grüner Salat mit Kernen für 9 TN	113 g

Getränke/Flüssiges

Apfelsaft	4.5 Liter
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	4.5 Liter
Schoggipulver (OVO)	424 g
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	72 g
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	72 g
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	72 g
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	104 g
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	104 g
Tee	9.8 Liter
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	9 dl
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	4.5 Liter
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	9 dl
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	9 dl
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	1.3 Liter
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	1.3 Liter

Gewürze

Bouillon (flüssig)	8.438 dl
Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN	8.438 dl
Curry	52 g
Mi 14.08.24 18:00 Riz Casimir / Reis Cazimir für 13 TN	13 g
Mi 14.08.24 18:00 Riz Casimir / Reis Cazimir für 13 TN	39 g
Knoblauchzehen	6.3 Stück
So 11.08.24 18:00 Ravioli aus der Büchse für 9 TN	* 2.7 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	5.4 Stück
Paprika	16.9 g
Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN	16.9 g
Pfeffer	9.0 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	9.0 g
Salz	* 4.5 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	* 4.5 g
Senf	325 g
Do 15.08.24 18:00 Kalbsbratwurst vom Grill mit Brot für 13 TN	325 g
Tomatenmark	900 g
Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN	900 g
Zwiebeln	* 655 g
Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN	3.375 Stück
Do 15.08.24 18:00 Kalbsbratwurst vom Grill mit Brot für 13 TN	3.9 Stück
Öl	1.3 Liter
Do 15.08.24 12:00 Fischstäbchen, Rahmspinat, Kartoffelstock für 13 TN	1.3 Liter

Gewürze/Kräuter

Basilikum	18 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	18 g
Oregano	18 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	18 g
Peterli	9.0 g
Di 13.08.24 12:00 Reissalat à la Simon für 9 TN	9.0 g
Thymian	25.9 g
Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN	16.9 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	9.0 g

Grundnahrungsmittel

Eier (gekocht)	9.0 Stück
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	9.0 Stück
Kartoffeln	650 g
Do 15.08.24 12:00 Fischstäbchen, Rahmspinat, Kartoffelstock für 13 TN	650 g
Mehl	39 g
Mi 14.08.24 18:00 Riz Casimir / Reis Cazimir für 13 TN	39 g
Tofu	650 g
Mi 14.08.24 18:00 Riz Casimir / Reis Cazimir für 13 TN	650 g

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Brot	9.74 kg
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	900 g
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	1.98 kg
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	900 g
Di 13.08.24 12:00 Reissalat à la Simon für 9 TN	450 g
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	900 g
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	1.3 kg
Do 15.08.24 18:00 Kalbsbratwurst vom Grill mit Brot für 13 TN	1.56 kg
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	1.3 kg
Fr 16.08.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 9 TN	450 g
Toastbrot	18 Stück
Di 13.08.24 18:00 Toast Hawaii für 9 TN	18 Stück

Grundnahrungsmittel/Reis

Langkornreis	1.49 kg
Di 13.08.24 12:00 Reissalat à la Simon für 9 TN	450 g
Mi 14.08.24 18:00 Riz Casimir / Reis Cazimir für 13 TN	1.04 kg

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Nudeln	1688 kg
Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN	1688 kg
Spaghetti	1.13 kg
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	1.125 kg

Konserven

Ananasscheiben	18 Stück
Di 13.08.24 18:00 Toast Hawaii für 9 TN	18 Stück
Herzkirschen	18 Stück
Di 13.08.24 18:00 Toast Hawaii für 9 TN	18 Stück
Honig	530 g
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	90 g
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	90 g
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	90 g
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	130 g
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	130 g
Kokosmilch	1.95 dl
Mi 14.08.24 18:00 Riz Casimir / Reis Cazimir für 13 TN	1.95 dl
Konfitüre	530 g
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	90 g
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	90 g
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	90 g
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	130 g
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	130 g
Mais	135 g
Di 13.08.24 12:00 Reissalat à la Simon für 9 TN	135 g
Ravioli	1.8 kg
So 11.08.24 18:00 Ravioli aus der Büchse für 9 TN	1.8 kg
Tomatenpuree	180 g
Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN	135 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	45 g
Tomatensauce Napoli	900 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	900 g

Milchprodukte

Butter	* 974 g
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	90 g
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	180 g
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	90 g
Di 13.08.24 18:00 Toast Hawaii für 9 TN	90 g
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	90 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	4.5 EL
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	6.75 EL
Mi 14.08.24 18:00 Riz Casimir / Reis Cazimir für 13 TN	39 g
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	130 g
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	130 g
Früchtejoghurt	450 g
Fr 16.08.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 9 TN	450 g
Halbrahm	2.6 dl
Do 15.08.24 12:00 Fischstäbchen, Rahmspinat, Kartoffelstock für 13 TN	2.6 dl
Jogurt	2.65 kg
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	450 g
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	450 g
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	450 g
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	650 g
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	650 g
Milch	15.4 Liter
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	2.25 Liter
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	2.25 Liter
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	2.25 Liter
Mi 14.08.24 18:00 Riz Casimir / Reis Cazimir für 13 TN	1.3 Liter
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	3.25 Liter
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	3.25 Liter
Fr 16.08.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 9 TN	9 dl
Nature Joghurt	900 g
Fr 16.08.24 12:00 Birchermüesli mit Früchten für 9 TN	900 g
Quark	130 g
Do 15.08.24 18:05 Gemüsesticks zum Dippen mit Crème fraiche (oder Magerquark) für 13 TN	130 g

Milchprodukte/Käse

Bergkäse	90 g
Di 13.08.24 12:00 Reissalat à la Simon für 9 TN	90 g
Käsescheiben	2.42 kg
Mo 12.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	270 g
Mo 12.08.24 12:00 Wander- und Abreiselunch für 9 TN	270 g
Di 13.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	270 g
Di 13.08.24 18:00 Toast Hawaii für 9 TN	563 g
Mi 14.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 9 TN	270 g
Do 15.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	390 g
Fr 16.08.24 08:30 Standartfrühstück & Zmorge, gesund und einfach für 13 TN	390 g
Reibkäse	495 g
So 11.08.24 18:00 Ravioli aus der Büchse für 9 TN	270 g
Mi 14.08.24 12:00 Spaghetti Napoli für 9 TN	225 g

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

Gewürze

Salz

- Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN
- Do 15.08.24 12:00 Fischstäbchen, Rahmspinat, Kartoffelstock für 13 TN

Pfeffer

- Mo 12.08.24 18:00 Gehacktes und Nudeln für 9 TN
- Do 15.08.24 12:00 Fischstäbchen, Rahmspinat, Kartoffelstock für 13 TN

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