

## SDA 2024 von marta ostertag

### Einkaufsliste

#### Backzutaten

<b>Baumnüsse</b>	<b>650 g</b>
Mo 12.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	130 g
Di 13.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	130 g
Mi 14.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	130 g
Do 15.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	130 g
Fr 16.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	130 g
<b>Paniermehl</b>	<b>140 g</b>
Mo 12.08.24 19:30 Ofentomaten für 14 TN	140 g
<b>Sonnenblumenkerne</b>	<b>15 g</b>
Fr 16.08.24 12:30 Teigwaren Caprese Salat für 15 TN	15 g
<b>Zucker</b>	<b>60 g</b>
Mo 12.08.24 12:30 Apfelwähe für 15 TN	60 g

#### Fertigprodukte

<b>Kaffee</b>	<b>325 g</b>
Mo 12.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	65 g
Di 13.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	65 g
Mi 14.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	65 g
Do 15.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	65 g
Fr 16.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	65 g
<b>Kuchenteig</b>	<b>2.79 kg</b>
Mo 12.08.24 12:30 Blumenkohl-Broccoli- Spinat-Wähe für 15 TN	1.86 kg
Mo 12.08.24 12:30 Apfelwähe für 15 TN	930 g
<b>Mayonnaise</b>	<b>0.6 Tube(265g)</b>
Mi 14.08.24 12:30 Kartoffelsalat für 15 TN	0.6 Tube(265g)
<b>Pizzateig</b>	<b>6.5 kg</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	3.0 kg
Mi 14.08.24 12:30 Grigliata für 15 TN	1.5 kg
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	2.0 kg

#### Fleisch

<b>Extrawurst</b>	<b>0.00 g</b>
Mi 14.08.24 12:30 Grigliata für 15 TN	0.00 g
<b>Hackfleisch</b>	<b>3 kg</b>
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	3.0 kg

## Fleisch/Schwein

---

<b>Cervelat</b>	<b>1.5 Stück</b>
Mi 14.08.24 12:30 Grigliata für 15 TN	1.5 Stück
<b>Salami</b>	<b>250 g</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	150 g
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	100 g
<b>Schinken</b>	<b>250 g</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	150 g
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	100 g

## Früchte

---

<b>Beeren (gefroren)</b>	<b>65 g</b>
Mo 12.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	13 g
Di 13.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	13 g
Mi 14.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	13 g
Do 15.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	13 g
Fr 16.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	13 g
<b>Oliven</b>	<b>1.2 kg</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	450 g
Di 13.08.24 12:30 Griechischer Salat für 15 TN	150 g
Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	300 g
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	300 g
<b>Rosinen</b>	<b>225 g</b>
Mo 12.08.24 12:30 Apfelwähe für 15 TN	225 g
<b>Zitronen</b>	<b>0.7 Stück</b>
Di 13.08.24 19:30 Älplermagronen mit Apfelmus für 14 TN	0.7 Stück
<b>Äpfel</b>	<b>50.9 kg</b>
Mo 12.08.24 12:30 Apfelwähe für 15 TN	2.4 kg
Mo 12.08.24 15:30 Zvieri mit Früchten für 75 TN	11.3 kg
Di 13.08.24 15:30 Zvieri mit Früchten für 75 TN	11.3 kg
Di 13.08.24 19:30 Älplermagronen mit Apfelmus für 14 TN	3.5 kg
Mi 14.08.24 15:30 Zvieri mit Früchten für 75 TN	11.3 kg
Do 15.08.24 15:30 Zvieri mit Früchten für 75 TN	11.3 kg

## Gemüse

<b>Auberginen (g)</b>	<b>2.45 kg</b>
Mi 14.08.24 19:30 Parmigiana di melanzane für 14 TN	2.45 kg
<b>Blumenkohl</b>	<b>2.25 kg</b>
Mo 12.08.24 12:30 Blumenkohl-Broccoli- Spinat-Wähe für 15 TN	2.25 kg
<b>Broccoli</b>	<b>2.25 kg</b>
Mo 12.08.24 12:30 Blumenkohl-Broccoli- Spinat-Wähe für 15 TN	2.25 kg
<b>Cherry-Tomaten</b>	<b>150 g</b>
Fr 16.08.24 12:30 Teigwaren Caprese Salat für 15 TN	150 g
<b>Frühlingszwiebeln</b>	<b>405 g</b>
Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	405 g
<b>Gurken</b>	<b>1.46 kg</b>
Di 13.08.24 12:30 Griechischer Salat für 15 TN	525 g
Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	938 g
<b>Kopfsalat</b>	<b>* 3.39 kg</b>
Mo 12.08.24 12:30 grüner Salat für 15 TN	1.5 Stück
Mo 12.08.24 19:30 grüner Salat für 14 TN	1.4 Stück
Di 13.08.24 19:30 grüner Salat für 14 TN	1.4 Stück
Mi 14.08.24 12:30 grüner Salat für 15 TN	1.5 Stück
Mi 14.08.24 19:30 grüner Salat für 14 TN	1.4 Stück
Do 15.08.24 19:30 grüner Salat für 14 TN	1.4 Stück
Fr 16.08.24 12:30 grüner Salat für 15 TN	1.5 Stück
<b>Pepperoni (g)</b>	<b>3.625 kg</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	150 g
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	675 g
Di 13.08.24 12:30 Griechischer Salat für 15 TN	450 g
Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	2.25 kg
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	100 g
<b>Pilze</b>	<b>400 g</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	240 g
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	160 g
<b>Ruccola</b>	<b>275 g</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	75 g
Do 15.08.24 12:30 Tomatensalat mit Mozzarella und Rucola für 15 TN	150 g
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	50 g
<b>Salat</b>	<b>1.5 Stück</b>
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	1.5 Stück
<b>Spinat</b>	<b>750 g</b>
Mo 12.08.24 12:30 Blumenkohl-Broccoli- Spinat-Wähe für 15 TN	750 g
<b>Steinpilze</b>	<b>112 g</b>
Do 15.08.24 19:30 Pilzrisotto (getrocknete Pilze) für 14 TN	112 g
<b>Tomaten</b>	<b>7.0 kg</b>
Mo 12.08.24 19:30 Ofentomaten für 14 TN	2.8 kg
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	750 g
Di 13.08.24 12:30 Griechischer Salat für 15 TN	750 g
Do 15.08.24 12:30 Tomatensalat mit Mozzarella und Rucola für 15 TN	1.2 kg

Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	1.5 kg
<b>Zucchetti (g)</b>	<b>625 g</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	375 g
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	250 g
<b>Zwiebel</b>	<b>1.053 kg</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	405 g
Mi 14.08.24 19:30 Parmigiana di melanzane für 14 TN	378 g
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	270 g
Getreideprodukte	
<b>Haferflocken</b>	<b>1.3 kg</b>
Mo 12.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	260 g
Di 13.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	260 g
Mi 14.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	260 g
Do 15.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	260 g
Fr 16.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	260 g
<b>Maisgries fein</b>	<b>1.26 kg</b>
Mi 14.08.24 19:30 Tessiner Polenta für 14 TN	1.26 kg
<b>Maiskolben</b>	<b>4.5 Stück</b>
Mi 14.08.24 12:30 Grigliata für 15 TN	4.5 Stück
Getränke/Flüssiges	
<b>Schoggipulver (OVO)</b>	<b>195 g</b>
Mo 12.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	39 g
Di 13.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	39 g
Mi 14.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	39 g
Do 15.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	39 g
Fr 16.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	39 g
<b>Wasser</b>	<b>7.42 Liter</b>
Mi 14.08.24 19:30 Tessiner Polenta für 14 TN	5.32 Liter
Do 15.08.24 19:30 Pilzrisotto (getrocknete Pilze) für 14 TN	2.1 Liter
<b>Weisswein</b>	<b>7 dl</b>
Do 15.08.24 19:30 Pilzrisotto (getrocknete Pilze) für 14 TN	7 dl

## Gewürze

<b>Balsamico-Essig</b>	<b>3.3 dl</b>
Do 15.08.24 12:30 Tomatensalat mit Mozzarella und Rucola für 15 TN	1.5 dl
Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	1.8 dl
<b>Bouillion</b>	<b>42 g</b>
Do 15.08.24 19:30 Pilzrisotto (getrocknete Pilze) für 14 TN	42 g
<b>Bouillon (flüssig)</b>	<b>1.65 Liter</b>
Mi 14.08.24 12:30 Kartoffelsalat für 15 TN	1.5 dl
Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	1.5 Liter
<b>Essig</b>	<b>1.5 dl</b>
Di 13.08.24 12:30 Griechischer Salat für 15 TN	7.5 cl
Mi 14.08.24 12:30 Kartoffelsalat für 15 TN	7.5 cl
<b>Knoblauchzehen</b>	<b>* 27.1 Stück</b>
Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN	7.0 Stück
Mo 12.08.24 19:30 Ofentomaten für 14 TN	12.6 g
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	22.5 g
Do 15.08.24 19:30 Pilzrisotto (getrocknete Pilze) für 14 TN	25.2 g
<b>Minze (frisch)</b>	<b>225 g</b>
Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	225 g
<b>Muskatnuss</b>	<b>2.8 g</b>
Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN	1.4 g
Di 13.08.24 19:30 Äplermagronen mit Apfelmus für 14 TN	1.4 g
<b>Olivenöl</b>	<b>6.38 dl</b>
Mo 12.08.24 19:30 Ofentomaten für 14 TN	1.68 dl
Mi 14.08.24 19:30 Parmigiana di melanzane für 14 TN	1.4 dl
Do 15.08.24 12:30 Tomatensalat mit Mozzarella und Rucola für 15 TN	1.5 dl
Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	1.8 dl
<b>Paprika</b>	<b>16.4 g</b>
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	15 g
Di 13.08.24 19:30 Äplermagronen mit Apfelmus für 14 TN	1.4 g
<b>Petersilie, frische</b>	<b>180 g</b>
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	180 g
<b>Pfeffer</b>	<b>14 g</b>
Mi 14.08.24 19:30 Parmigiana di melanzane für 14 TN	14 g
<b>Salz</b>	<b>19.9 g</b>
Mo 12.08.24 12:30 Blumenkohl-Broccoli- Spinat-Wähe für 15 TN	4.5 g
Mo 12.08.24 19:30 Ofentomaten für 14 TN	1.4 g
Mi 14.08.24 19:30 Parmigiana di melanzane für 14 TN	14 g
<b>Senf</b>	<b>75 g</b>
Mi 14.08.24 12:30 Kartoffelsalat für 15 TN	75 g
<b>Zimt</b>	<b>7.5 g</b>
Mo 12.08.24 12:30 Apfelwähe für 15 TN	7.5 g
<b>Zitronensaft</b>	<b>1.8 dl</b>
Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	1.8 dl
<b>Zwiebeln</b>	<b>* 1.85 kg</b>
Di 13.08.24 19:30 Äplermagronen mit Apfelmus für 14 TN	1.4 kg
Mi 14.08.24 12:30 Kartoffelsalat für 15 TN	2.25 Stück

Do 15.08.24 19:30 Pilzrisotto (getrocknete Pilze) für 14 TN	2.8 Stück
<b>Öl</b>	<b>7 cl</b>
Do 15.08.24 19:30 Pilzrisotto (getrocknete Pilze) für 14 TN	7 cl
Gewürze/Kräuter	
<b>Basilikum</b>	<b>223 g</b>
Mi 14.08.24 19:30 Parmigiana di melanzane für 14 TN	140 g
Do 15.08.24 12:30 Tomatensalat mit Mozzarella und Rucola für 15 TN	60 g
Fr 16.08.24 12:30 Teigwaren Caprese Salat für 15 TN	22.5 g
<b>Rosmarin</b>	<b>210 g</b>
Mo 12.08.24 19:30 Ofentomaten für 14 TN	210 g
<b>Schnittlauch</b>	<b>75 g</b>
Mi 14.08.24 12:30 Kartoffelsalat für 15 TN	75 g
Grundnahrungsmittel	
<b>Eier</b>	<b>16.3 Stück</b>
Mo 12.08.24 12:30 Blumenkohl-Broccoli- Spinat-Wähe für 15 TN	6.0 Stück
Mo 12.08.24 12:30 Apfelwähe für 15 TN	4.5 Stück
Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN	2.8 Stück
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	3.0 Stück
<b>Kartoffeln</b>	<b>2.55 kg</b>
Mi 14.08.24 12:30 Kartoffelsalat für 15 TN	2.55 kg
<b>Kartoffeln festkochend</b>	<b>1.75 kg</b>
Di 13.08.24 19:30 Äplermagronen mit Apfelmus für 14 TN	1.75 kg
<b>Kartoffeln mehligkochend</b>	<b>3.78 kg</b>
Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN	3.78 kg
Grundnahrungsmittel/Backwaren	
<b>Brot</b>	<b>11.1 kg</b>
Mo 12.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	975 g
Mo 12.08.24 15:30 Zvieri mit Früchten für 75 TN	1.5 kg
Di 13.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	975 g
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	225 g
Di 13.08.24 15:30 Zvieri mit Früchten für 75 TN	1.5 kg
Mi 14.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	975 g
Mi 14.08.24 15:30 Zvieri mit Früchten für 75 TN	1.5 kg
Do 15.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	975 g
Do 15.08.24 15:30 Zvieri mit Früchten für 75 TN	1.5 kg
Fr 16.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	975 g
<b>Brötchen</b>	<b>1.5 kg</b>
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	1.5 kg
Grundnahrungsmittel/Reis	
<b>Risottoreis</b>	<b>1.4 kg</b>
Do 15.08.24 19:30 Pilzrisotto (getrocknete Pilze) für 14 TN	1.4 kg

## Grundnahrungsmittel/Teigwaren

---

<b>Couscous</b>	<b>1.13 kg</b>
Do 15.08.24 12:30 Couscous-Salat für 15 TN	1.125 kg
<b>Penne</b>	<b>1.5 kg</b>
Fr 16.08.24 12:30 Teigwaren Caprese Salat für 15 TN	1.5 kg
<b>Äplermagronen</b>	<b>1.4 kg</b>
Di 13.08.24 19:30 Äplermagronen mit Apfelmus für 14 TN	1.4 kg

## Konserven

---

<b>Essiggurken</b>	<b>113 g</b>
Mi 14.08.24 12:30 Kartoffelsalat für 15 TN	113 g
<b>Konfitüre</b>	<b>1.3 kg</b>
Mo 12.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	260 g
Di 13.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	260 g
Mi 14.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	260 g
Do 15.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	260 g
Fr 16.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	260 g
<b>Tomatensauce Napoli</b>	<b>4.95 kg</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	1.5 kg
Mi 14.08.24 19:30 Parmigiana di melanzane für 14 TN	2.45 kg
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	1.0 kg

## Milchprodukte

---

<b>Butter</b>	<b>748 g</b>
Mo 12.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	130 g
Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN	42 g
Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN	56 g
Di 13.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	130 g
Mi 14.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	130 g
Do 15.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	130 g
Fr 16.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	130 g
<b>Grillkäse (Halloumi)</b>	<b>300 g</b>
Mi 14.08.24 12:30 Grigliata für 15 TN	300 g
<b>Halbfettquark</b>	<b>375 g</b>
Mo 12.08.24 12:30 Apfelwähe für 15 TN	375 g
<b>Jogurt</b>	<b>4.29 kg</b>
Mo 12.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	858 g
Di 13.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	858 g
Mi 14.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	858 g
Do 15.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	858 g
Fr 16.08.24 08:30 Früchtejoghurt mit Haferflocken für 13 TN	858 g
<b>Milch</b>	<b>13.5 Liter</b>
Mo 12.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	2.34 Liter
Mo 12.08.24 12:30 Blumenkohl-Broccoli- Spinat-Wähe für 15 TN	4.5 dl
Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN	7.0 dl
Di 13.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	2.34 Liter
Di 13.08.24 12:30 Hamburger für 15 TN	3.75 dl
Di 13.08.24 19:30 Äplermagronen mit Apfelmus für 14 TN	2.8 dl
Mi 14.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	2.34 Liter
Do 15.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	2.34 Liter
Fr 16.08.24 08:30 Frühstück PW für 13 TN	2.34 Liter
<b>Nature Joghurt</b>	<b>150 g</b>
Mi 14.08.24 12:30 Kartoffelsalat für 15 TN	150 g
<b>Rahm</b>	<b>1.57 Liter</b>
Mo 12.08.24 12:30 Blumenkohl-Broccoli- Spinat-Wähe für 15 TN	4.5 dl
Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN	7.0 dl
Di 13.08.24 19:30 Äplermagronen mit Apfelmus für 14 TN	4.2 dl



## Milchprodukte/Käse

---

<b>Appenzeller</b>	<b>345 g</b>
Mo 12.08.24 12:30 Blumenkohl-Broccoli- Spinat-Wähe für 15 TN	345 g
<b>Feta (griechischer Schafskäse)</b>	<b>300 g</b>
Di 13.08.24 12:30 Griechischer Salat für 15 TN	300 g
<b>Greyerzer</b>	<b>840 g</b>
Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN	280 g
Di 13.08.24 19:30 Äplermagronen mit Apfelmus für 14 TN	560 g
<b>Käsescheiben</b>	<b>250 g</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	150 g
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	100 g
<b>Mozzarella</b>	<b>3.5 kg</b>
So 11.08.24 19:30 Pizza für 15 TN	1.125 kg
Mi 14.08.24 19:30 Parmigiana di melanzane für 14 TN	875 g
Do 15.08.24 12:30 Tomatensalat mit Mozzarella und Rucola für 15 TN	600 g
Fr 16.08.24 12:30 Teigwaren Caprese Salat für 15 TN	150 g
Fr 16.08.24 20:00 Pizza für 10 TN	750 g
<b>Parmesan</b>	<b>637 g</b>
Mo 12.08.24 19:30 Ofentomaten für 14 TN	175 g
Mi 14.08.24 19:30 Parmigiana di melanzane für 14 TN	252 g
Do 15.08.24 19:30 Pilzrisotto (getrocknete Pilze) für 14 TN	210 g

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

## Gewürze

---

### Pfeffer

Mo 12.08.24 12:30 Blumenkohl-Broccoli- Spinat-Wähe für 15 TN

Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN

### Salz

Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN

### Muskatnuss

Mo 12.08.24 19:30 Kartoffelgratin für 14 TN

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