

Sola 24 züri

von Juliana Vinzens

Einkaufsliste

Backzutaten

Schokoladenpulver	560 g
Di 23.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	280 g
Mi 24.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	280 g
Trockenhefe	2.1 Stück
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	2.1 Stück

Fertigprodukte

BBQ Sauce	280 g
Di 23.07.24 18:00 Reismudeln für 28 TN	280 g
Chips nature / paprika	1.4 kg
Di 23.07.24 18:00 Apero für 28 TN	1.4 kg
Ketchup	1.05 kg
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	1.05 kg
Mayonnaise	1.05 kg
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	1.05 kg
Pesto	280 g
Mo 22.07.24 18:00 5P mit Spaghetti und Pesto für 28 TN	280 g
Pizzateig	1.9 kg
Mo 22.07.24 12:00 Pizzaschnecken für 19 TN	1.9 kg
Salatsauce	1.68 Liter
Mo 22.07.24 18:00 Salat für 28 TN	2.8 dl
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	1.4 Liter
Salzstangen	1.4 kg
Di 23.07.24 18:00 Apero für 28 TN	1.4 kg
Vanillecreme (fertig)	2.8 kg
Di 23.07.24 18:00 Staldercreme für 28 TN	2.8 kg

Fleisch

Wienerli	52.5 Stück
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	52.5 Stück

Fleisch/Schwein

Salami	190 g
Mo 22.07.24 12:00 Pizzaschnecken für 19 TN	190 g

Früchte

Aprikosen

Do 25.07.24 07:00 Birchermüesli Zmorge für 21 TN

105 g

105 g

Bananen (Stk)

Do 25.07.24 07:00 Birchermüesli Zmorge für 21 TN

6.3 Stück

6.3 Stück

Beeren (gefroren)

Do 25.07.24 07:00 Birchermüesli Zmorge für 21 TN

525 g

525 g

Oliven

Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN

213 g

2.8 g

Fr 26.07.24 12:00 Pastasalat für 21 TN

210 g

Pfirsich

Do 25.07.24 07:00 Birchermüesli Zmorge für 21 TN

105 g

105 g

Zitronen

Di 23.07.24 18:00 Reismudeln für 28 TN

2.8 Stück

2.8 Stück

Äpfel

Do 25.07.24 07:00 Birchermüesli Zmorge für 21 TN

1.05 kg

1.05 kg

Gemüse

Cherry-Tomaten	420 g
Fr 26.07.24 12:00 Pastasalat für 21 TN	420 g
Chinakohl	700 g
Di 23.07.24 18:00 Reismudeln für 28 TN	700 g
Frische Champignons	190 g
Mo 22.07.24 12:00 Pizzaschnecken für 19 TN	190 g
Frühlingszwiebeln	442 g
Di 23.07.24 18:00 Reismudeln für 28 TN	420 g
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	22.4 g
Gurken	* 948 g
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	2.8 g
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	2.1 Stück
Lauch	1.12 kg
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	1.12 kg
Pepperoni	34.5 Stück
Mo 22.07.24 12:00 Pizzaschnecken für 19 TN	0.95 Stück
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	5.6 Stück
Di 23.07.24 18:00 Reismudeln für 28 TN	8.4 Stück
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	11.2 Stück
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	4.2 Stück
Fr 26.07.24 12:00 Pastasalat für 21 TN	4.2 Stück
Rotkabis	525 g
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	525 g
Rüebli	* 1.316 kg
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	11.2 Stück
Di 23.07.24 18:00 Reismudeln für 28 TN	420 g
Salat	2.8 Stück
Mo 22.07.24 18:00 Salat für 28 TN	2.8 Stück
Süsskartoffeln	210 g
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	210 g
Tomaten	* 2.66 kg
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	22.4 Stück
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	4.2 Stück
Zwiebel	1.407 kg
Mi 24.07.24 18:00 Älplermagronen mit Apfelmus für 21 TN	168 g
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	1.05 kg
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	189 g

Getreideprodukte

Birchermüesli	1.05 kg
Do 25.07.24 07:00 Birchermüesli Zmorge für 21 TN	1.05 kg
Cornflakes	2.8 kg
Di 23.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	1.4 kg
Mi 24.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	1.4 kg

Getränke/Flüssiges

Orangensaft	11.2 Liter
Di 23.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	5.6 Liter
Mi 24.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	5.6 Liter
Roter Traubensaft	5.6 Liter
Di 23.07.24 18:00 Apero für 28 TN	5.6 Liter
Sirup Himbeer	2.8 Liter
Di 23.07.24 18:00 Apero für 28 TN	2.8 Liter
Wasser	12.6 Liter
Mi 24.07.24 18:00 Älplermagronen mit Apfelmus für 21 TN	12.6 Liter

Gewürze

Bouillon (flüssig)	2.8 Liter
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	2.8 Liter
Bouillonwürfel	2.8 Stück
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	2.8 Stück
Ingwer	105 g
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	105 g
Knoblauchzehen	8.4 Stück
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	8.4 Stück
Kurkuma	42 g
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	42 g
Minze (frisch)	280 g
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	280 g
Petersilie, frische	* 140 g
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	2.8 Bund
Pfeffer	36.4 g
Mo 22.07.24 18:00 5P mit Spaghetti und Pesto für 28 TN	14 g
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	22.4 g
Salz	22.4 g
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	22.4 g
Senf	630 g
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	630 g
Sojasauce	1.12 Liter
Di 23.07.24 18:00 Reismudeln für 28 TN	1.12 Liter
Tabasco	2.8 cl
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	2.8 cl
Tomatenmark	210 g
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	210 g
Zitronensaft	2.8 dl
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	2.8 dl
Zwiebeln	* 756 g
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	8.4 Stück
Öl	5.6 cl
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	5.6 cl

Gewürze/Kräuter

Peterli	56 g
Mo 22.07.24 18:00 5P mit Spaghetti und Pesto für 28 TN	56 g

Grundnahrungsmittel

Kartoffeln	1.05 kg
Mi 24.07.24 18:00 Äplermagronen mit Apfelmus für 21 TN	1.05 kg
Mehl	1.05 kg
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	1.05 kg
Tofu	1.68 kg
Di 23.07.24 18:00 Reismudeln für 28 TN	1.68 kg

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Brot	10.5 kg
Di 23.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	4.2 kg
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	2.1 kg
Mi 24.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	4.2 kg
Brötchen	37.8 kg
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	37.8 kg

Grundnahrungsmittel/Reis

Reismudeln	2.1 kg
Di 23.07.24 18:00 Reismudeln für 28 TN	2.1 kg

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Couscous	2.1 kg
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	2.1 kg
Penne	2.1 kg
Fr 26.07.24 12:00 Pastasalat für 21 TN	2.1 kg
Spaghetti	4.2 kg
Mo 22.07.24 18:00 5P mit Spaghetti und Pesto für 28 TN	4.2 kg
Äplermagronen	2.1 kg
Mi 24.07.24 18:00 Äplermagronen mit Apfelmus für 21 TN	2.1 kg

Hülsenfrüchte

Erdnüsse (gesalzen)	700 g
Di 23.07.24 18:00 Aperio für 28 TN	700 g
Linsen	1.26 kg
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	1.26 kg

Konserven

Apfelmus	2.1 kg
Mi 24.07.24 18:00 Älplermagronen mit Apfelmus für 21 TN	2.1 kg
Erdnussbutter	700 g
Di 23.07.24 18:00 Reismudeln für 28 TN	700 g
Essiggurken	1.05 kg
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	1.05 kg
Kokosmilch	2.1 Liter
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	2.1 Liter
Konfitüre	1.4 kg
Di 23.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	700 g
Mi 24.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	700 g
Mais	1.05 kg
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	840 g
Fr 26.07.24 12:00 Pastasalat für 21 TN	210 g
Nutella	1.4 kg
Di 23.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	700 g
Mi 24.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	700 g
Tomaten (getrocknet)	210 g
Fr 26.07.24 12:00 Pastasalat für 21 TN	210 g
Tomatenpuree	2.94 kg
Mo 22.07.24 18:00 5P mit Spaghetti und Pesto für 28 TN	2.8 kg
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	140 g
Tomatensauce Napoli	760 g
Mo 22.07.24 12:00 Pizzaschnecken für 19 TN	760 g
gehackte Tomaten	2.8 kg
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	2.8 kg
rote Bohnen	1.96 kg
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN	1.96 kg

Milchprodukte

Butter	665 g
Di 23.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	280 g
Mi 24.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	280 g
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	105 g
Creme fraiche Kräuter	525 g
Do 25.07.24 12:00 Veggie HotDog Aub für 21 TN	525 g
Früchtejoghurt	2.1 kg
Do 25.07.24 07:00 Birchermüesli Zmorge für 21 TN	2.1 kg
Milch	16.5 Liter
Di 23.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	5.6 Liter
Mi 24.07.24 07:00 Zmorge Ufla für 28 TN	5.6 Liter
Mi 24.07.24 18:00 Älplermagronen mit Apfelmus für 21 TN	3.15 Liter
Do 25.07.24 07:00 Birchermüesli Zmorge für 21 TN	2.1 Liter
Nature Joghurt	210 g
Do 25.07.24 18:00 Linsen dal für 21 TN	210 g
Rahm	3.36 Liter
Mo 22.07.24 18:00 5P mit Spaghetti und Pesto für 28 TN	3.36 Liter
Vollrahm	3.15 Liter
Mi 24.07.24 18:00 Älplermagronen mit Apfelmus für 21 TN	3.15 Liter

Milchprodukte/Käse

Feta (griechischer Schafskäse)	1.4 kg
Mi 24.07.24 12:00 Couscoussalat mit Minze für 28 TN	1.4 kg
Mozzarella	420 g
Fr 26.07.24 12:00 Pastasalat für 21 TN	420 g
Parmesan	1.12 kg
Mo 22.07.24 18:00 5P mit Spaghetti und Pesto für 28 TN	1.12 kg
Reibkäse	380 g
Mo 22.07.24 12:00 Pizzaschnecken für 19 TN	380 g
Sprinz	840 g
Mi 24.07.24 18:00 Älplermagronen mit Apfelmus für 21 TN	840 g

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

Gewürze

Pfeffer
Mo 22.07.24 18:00 5P mit Spaghetti und Pesto für 28 TN

Chillipulver
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN

Cayenne Pfeffer
Di 23.07.24 12:00 Chili sin carne (Vegi) mit Brot für 28 TN

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