

**SSC2** von david.oesch@gmail.com

## Einkaufsliste

Backzutaten

---

<b>Weissmehl</b>	<b>4.0 g</b>
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN	4.0 g
<b>Zucker</b>	<b>100 g</b>
Do 11.07.19 12:00 Fetzelschnitten für 4 TN	80 g
Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN	20 g

## Fertigprodukte

---

<b>Brunos Best Salatsauce</b>	<b>3.6 Liter</b>
So 07.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Mo 08.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Mi 10.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Do 11.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Do 11.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Fr 12.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Fr 12.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Sa 13.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Sa 13.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
So 14.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Mo 15.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Di 16.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Di 16.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Mi 17.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Mi 17.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Do 18.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Fr 19.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
Fr 19.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	2.0 dl
<b>Farmerstengel</b>	<b>9.6 Stück</b>
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	1.6 Stück
Sa 20.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	8.0 Stück
<b>Ketchup</b>	<b>80 g</b>
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	80 g
<b>Mayonnaise</b>	<b>0.4 Tube(265g)</b>
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	0.4 Tube(265g)
<b>Pesto</b>	<b>280 g</b>
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	280 g
<b>Salatsauce</b>	<b>1.6 dl</b>
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	8 cl
Mo 15.07.19 12:00 Maissalat für 4 TN	8 cl
<b>Schokolade</b>	<b>80 g</b>
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	80 g
<b>Stocki</b>	<b>4.0 Portion</b>
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	4.0 Portion
<b>Tortillas (Fladenbrot)</b>	<b>480 g</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	480 g

## Fleisch

---

<b>Bratwurst (Kalb)</b>	<b>300 g</b>
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	300 g
<b>Bratwurst (Schwein)</b>	<b>300 g</b>
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	300 g
<b>Fleischkäse</b>	<b>120 g</b>
Mo 15.07.19 12:00 Hörndlisalat für 4 TN	120 g
<b>Hackfleisch</b>	<b>808 g</b>
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	8.0 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	200 g
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN	600 g
<b>Schweinehals</b>	<b>320 g</b>
Fr 19.07.19 18:00 Spiessli (Pfadispeissli) für 4 TN	320 g

## Fleisch/Geflügel

---

<b>Pouletgeschnetzeltes</b>	<b>1.52 kg</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	480 g
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	400 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	320 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	320 g

## Fleisch/Rind

---

<b>Hackfleisch</b>	<b>320 g</b>
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	320 g

## Fleisch/Schwein

---

<b>Cervelat</b>	<b>3.6 Paare</b>
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	1.2 Stück
Sa 13.07.19 12:00 falsche Cordon Bleu für 4 TN	6.0 Stück
<b>Landjäger</b>	<b>4.8 Paare</b>
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	1.6 Stück
Sa 20.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	4.0 Paare
<b>Salami</b>	<b>20 g</b>
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	20 g
<b>Schinken</b>	<b>20 g</b>
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	20 g
<b>Schweinegeschnetzeltes</b>	<b>640 g</b>
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	320 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	320 g
<b>Specktranchen</b>	<b>160 g</b>
Sa 13.07.19 12:00 falsche Cordon Bleu für 4 TN	160 g
<b>Speckwürfeli</b>	<b>404 g</b>
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	80 g
Mi 10.07.19 12:00 Rösti mit Eier und Speck für 2 TN	24 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	200 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	100 g
<b>Wienerli</b>	<b>4.0 Paare</b>
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	4.0 Paare

## Früchte

---

### Saisonfrüchte

Mi 17.07.19 18:00 Vogelheue für 4 TN

**0.4 Stück**

0.4 Stück

### Äpfel

Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN

**800 g**

400 g

Sa 20.07.19 12:00 Lunch für 4 TN

400 g

## Gemüse

<b>Avocado</b>	<b>400 g</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	400 g
<b>Eisbergsalat</b>	<b>320 g</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	320 g
<b>Essiggurken</b>	<b>28 g</b>
Mo 15.07.19 12:00 Hörndlisalat für 4 TN	28 g
<b>Gurken</b>	<b>40 g</b>
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	40 g
<b>Kopfsalat</b>	<b>1.0 g</b>
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	1.0 g
<b>Lauch</b>	<b>200 g</b>
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	40 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
<b>Pepperoni</b>	<b>7.2 Stück</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	1.6 Stück
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	0.8 Stück
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	0.8 Stück
Fr 19.07.19 18:00 Spiessli (Pfadispeissli) für 4 TN	4.0 Stück
<b>Rüebli</b>	<b>320 g</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	240 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	80 g
<b>Salat</b>	<b>7.2 Stück</b>
So 07.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Mo 08.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Mi 10.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Do 11.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Do 11.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Fr 12.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Fr 12.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Sa 13.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Sa 13.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
So 14.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Mo 15.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Di 16.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Di 16.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Mi 17.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Mi 17.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Do 18.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Fr 19.07.19 12:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
Fr 19.07.19 18:00 Salat mit Fertigsauce für 4 TN	0.4 Stück
<b>Shitake Pilze</b>	<b>160 g</b>
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
<b>Tomaten</b>	<b>520 g</b>

So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	120 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	400 g
<b>Zucchetti</b>	<b>0.4 Stück</b>
Fr 19.07.19 18:00 Spiessli (Pfadispeissli) für 4 TN	0.4 Stück
<b>Zwiebel</b>	<b>370 g</b>
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	60 g
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN	160 g
Mi 17.07.19 12:00 Röstli für 4 TN	150 g
<hr/>	
Getränke/Flüssiges	
<b>Rotwein</b>	<b>2.0 dl</b>
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	2.0 dl
<b>Wasser</b>	<b>5.78 Liter</b>
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	2.4 Liter
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	2.0 Liter
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	4 dl
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	6.6 dl
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	3.2 dl
<b>Weisswein</b>	<b>3.86 dl</b>
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	6.6 cl
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	3.2 dl

## Gewürze

<b>Bouillion</b>	<b>17.2 g</b>
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	4.0 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	13.2 g
<b>Bouillion (flüssig)</b>	<b>5.2 dl</b>
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	5.2 dl
<b>Bouillionwürfel</b>	<b>4.0 Stück</b>
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	0.4 Stück
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	0.4 Stück
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	3.2 Stück
<b>Bratensauce</b>	<b>80 g</b>
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	40 g
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	40 g
<b>Chilischoten</b>	<b>20 g</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	20 g
<b>Curry</b>	<b>20 g</b>
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	20 g
<b>Knoblauchzehen</b>	<b>10.8 Stück</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	1.2 Stück
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	* 1.2 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	* 2.4 g
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	4.2 Stück
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	2.0 Stück
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	* 2.4 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	* 1.32 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	* 3 g
<b>Lorbeerblatt</b>	<b>1.733 Stück</b>
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	0.8 Stück
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	0.933 Stück
<b>Olivenöl</b>	<b>3.2 dl</b>
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	4 cl
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	2.8 dl
<b>Paprika</b>	<b>4.0 g</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	4.0 g
<b>Pfeffer</b>	<b>22 g</b>
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	16 g
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	2.0 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	0.8 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	3.2 g
<b>Salz</b>	<b>24.4 g</b>
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	16 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	2.0 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	1.2 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	2.0 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	3.2 g
<b>Sambal Oelek</b>	<b>1.8 dl</b>

Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	2 cl
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	8 cl
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	8 cl
<b>Senf</b>	<b>20 g</b>
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	20 g
<b>Sojasauce</b>	<b>1.6 dl</b>
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	8 cl
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	8 cl
<b>Tabasco</b>	<b>8.0 ml</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	8.0 ml
<b>Zimt</b>	<b>4.0 g</b>
Do 11.07.19 12:00 Fetzelschnitten für 4 TN	4.0 g
<b>Zitronensaft</b>	<b>1.6 cl</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	1.6 cl
<b>Zwiebeln</b>	<b>714 g</b>
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	40 g
Mo 08.07.19 12:00 Äiplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	200 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	80 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	60 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	2.0 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	80 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	66 g
Mi 17.07.19 12:00 Bratwurst mit Zwiebelsauce für 4 TN	100 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	6.0 g
<b>Öl</b>	<b>2.22 dl</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	1.6 cl
Do 11.07.19 12:00 Fetzelschnitten für 4 TN	4 cl
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	3.0 cl
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN	4 ml
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	4.4 cl
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	8 ml
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	8 cl
<b>Gewürze/Kräuter</b>	
<b>Oregano</b>	<b>6.0 g</b>
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	6.0 g
<b>Peterli</b>	<b>32 g</b>
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	32 g
<b>Salbeiblätter</b>	<b>4.0 g</b>
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	4.0 g



## Grundnahrungsmittel

---

<b>Eier</b>	<b>12.4 Stück</b>
Mi 10.07.19 12:00 Rösti mit Eier und Speck für 2 TN	2.0 Stück
Do 11.07.19 12:00 Fotzelschnitten für 4 TN	4.0 Stück
Mo 15.07.19 12:00 Hörndlisalat für 4 TN	1.2 Stück
Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN	5.2 Stück
<b>Kartoffeln</b>	<b>800 g</b>
Mo 08.07.19 12:00 Älplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	200 g
Mi 10.07.19 12:00 Rösti mit Eier und Speck für 2 TN	400 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	200 g
<b>Kartoffeln festkochend</b>	<b>1.0 kg</b>
Mi 17.07.19 12:00 Rösti für 4 TN	1.0 kg
<b>Mehl</b>	<b>46 g</b>
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	40 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	6.0 g
<b>Tofu</b>	<b>40 g</b>
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	40 g
<b>Wasser</b>	<b>1.4 Liter</b>
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	1.4 Liter

## Grundnahrungsmittel/Backwaren

---

<b>Brot</b>	<b>7.64 kg</b>
Mo 08.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Di 09.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	400 g
Do 11.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Do 11.07.19 12:00 Fotzelschnitten für 4 TN	400 g
Fr 12.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Sa 13.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
So 14.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Mo 15.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Di 16.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Mi 17.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN	280 g
Do 18.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Fr 19.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Sa 20.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	480 g
Sa 20.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	800 g
<b>Hamburger-Brötli</b>	<b>8.0 Stück</b>
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	8.0 Stück

## Grundnahrungsmittel/Reis

---

<b>Langkornreis</b>	<b>200 g</b>
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	200 g
<b>Risottoreis</b>	<b>584 g</b>
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	320 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	264 g

## Grundnahrungsmittel/Teigwaren

---

<b>Hörnli</b>	<b>1.0 kg</b>
Mo 15.07.19 12:00 Hörndlisalat für 4 TN	400 g
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN	600 g
<b>Nudeln</b>	<b>1.88 kg</b>
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	640 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	600 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	640 g
<b>Penne</b>	<b>400 g</b>
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	400 g
<b>Spaghetti</b>	<b>2.52 kg</b>
So 14.07.19 12:00 Spaghetti für 4 TN	560 g
So 14.07.19 12:00 Spaghetti für 14 TN	1.96 kg
<b>Äplermagronen</b>	<b>300 g</b>
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	300 g

## Hülsenfrüchte

---

<b>Erdnüsse (gesalzen)</b>	<b>80 g</b>
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	40 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	40 g
<b>Linsen</b>	<b>280 g</b>
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	280 g

## Konserven

<b>Apfelmus</b>	<b>560 g</b>
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	400 g
Do 11.07.19 12:00 Fotzelschnitten für 4 TN	160 g
<b>Erbsli und Rüebli</b>	<b>400 g</b>
Fr 19.07.19 12:00 Heisser Wienerli mit Kartoffelstock, Erbsen und Karotten für 4 TN	400 g
<b>Fruchtsalat</b>	<b>160 g</b>
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	160 g
<b>Kichererbsen</b>	<b>160 g</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	160 g
<b>Konfitüre</b>	<b>960 g</b>
Mo 08.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Di 09.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Do 11.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Fr 12.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Sa 13.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
So 14.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Mo 15.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Di 16.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Mi 17.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Do 18.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Fr 19.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
Sa 20.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	80 g
<b>Mais</b>	<b>400 g</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	200 g
Mo 15.07.19 12:00 Maissalat für 4 TN	200 g
<b>Tomatenpuree</b>	<b>123 g</b>
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	56.8 g
Sa 13.07.19 18:00 Linseneintopf mit Speck für 4 TN	20 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	26.4 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	20 g
<b>gehackte Tomaten</b>	<b>2 kg</b>
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	1.4 kg
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	198 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	400 g
<b>rote Bohnen</b>	<b>390 g</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	240 g
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	150 g
<b>weisse Bohnen</b>	<b>150 g</b>
Do 18.07.19 12:00 Chili con carne für 4 TN	150 g

## Milchprodukte

<b>Bratbutter</b>	<b>64 g</b>
Mi 10.07.19 12:00 Rösti mit Eier und Speck für 2 TN	10 g
Do 11.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	20 g
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN	14 g
Mo 15.07.19 18:00 Bami Goreng für 4 TN	20 g
<b>Butter</b>	<b>933 g</b>
Mo 08.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Di 09.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Mi 10.07.19 18:00 Riz Casimir für 4 TN	30 g
Do 11.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Fr 12.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Sa 13.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
So 14.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Mo 15.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Di 16.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	13.2 g
Mi 17.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Mi 17.07.19 12:00 Rösti für 4 TN	50 g
Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN	24 g
Do 18.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Fr 19.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
Sa 20.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	68 g
<b>Halbrahm</b>	<b>1.2 dl</b>
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	1.2 dl
<b>Milch</b>	<b>15.3 Liter</b>
Mo 08.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	4 dl
Di 09.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Do 11.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Do 11.07.19 12:00 Fotzelschnitten für 4 TN	3.2 dl
Fr 12.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Sa 13.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
So 14.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Mo 15.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Di 16.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Mi 17.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN	2.0 dl
Do 18.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Fr 19.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
Sa 20.07.19 07:00 einfaches zMorge für 4 TN	1.2 Liter
<b>Sauerrahm</b>	<b>1.6 dl</b>
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	1.6 dl
<b>Vollrahm</b>	<b>8.0 dl</b>
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	2 dl

Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	2.8 dl
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	3.2 dl

## Milchprodukte/Käse

---

<b>Gerber Käsli</b>	<b>1.2 Stück</b>
Di 09.07.19 12:00 Lunch für 4 TN	1.2 Stück
<b>Greyerzer</b>	<b>240 g</b>
Sa 13.07.19 12:00 falsche Cordon Bleu für 4 TN	180 g
Mo 15.07.19 12:00 Hörndlisalat für 4 TN	60 g
<b>Käsescheiben</b>	<b>8.0 g</b>
So 07.07.19 18:00 Hamburger für 4 TN	8.0 g
<b>Parmesan</b>	<b>226 g</b>
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN	60 g
So 14.07.19 18:00 Tessiner Risotto für 4 TN	100 g
Di 16.07.19 18:00 Tomatenrisotto für 4 TN	66 g
<b>Reibkäse</b>	<b>640 g</b>
Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN	200 g
Mo 08.07.19 18:00 Fajitas mit Pouletfüllung für 4 TN	240 g
Fr 12.07.19 18:00 Nudeln mit Käsesahnesoße mit Speck für 4 TN	200 g

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

## Gewürze

### Muskatnuss

---

Mo 08.07.19 12:00 Äplermagronen mit Apfelmus (fuer ganz genaue) für 4 TN
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN

### Salz

---

Mi 10.07.19 12:00 Rösti mit Eier und Speck für 2 TN
Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN

### Pfeffer

---

Fr 12.07.19 12:00 5P Penne für 4 TN
So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN
Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN

### Ital. Kräutermischung

---

So 14.07.19 12:00 Sauce Napoli (und Pesto) für 14 TN
------------------------------------------------------

### Cayenne Pfeffer

---

Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN
-------------------------------------------------

### Paprika

---

Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN
-------------------------------------------------

### Oregano

---

Di 16.07.19 12:00 Hörnli und Gehacktes für 4 TN
-------------------------------------------------

### Zimt

---

Mi 17.07.19 18:00 Vogelheu für 4 TN
-------------------------------------

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