

DEUTSCHLAND

DEUTSCHLAND

Familie Hollmann-Sturm
aus Hamburg

EIN WOCHENBEDARF IM JUNI

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 330 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel: € 17.44	840 g Roggenbrot 750 g Haferflocken 750 g Kartoffelbrot 750 g Vollkornbrot 750 g Bio-Nudeln 1,75 kg Vollkornbrot 650 g Bio-Roggenbrot 400 g Brötchen 400 g Rosinenbrot 700 g Baguette (mit Kräuter/Knoblauchbutter) 250 g Milchreis 150 g Bio-Mehl
Milchprodukte: € 31.14	1,075 kg Butter 1 kg Emmentaler Käse 400 g alter Gouda in Scheiben 225 g Ziegenkäse in Scheiben 200 g Camembert 100 g Bio-Räucherkäse 400 g Grillkäse mit Kräutern 400 g Grillkäse mit Chili 150 g Ziegenmilchkäse 500 g Magerquark 200 g Joghurt 250 g Erdbeeryoghurt 250 g Vanillejoghurt 200 ml Schmand 200 ml Schlagsahne
Fleisch, Fisch und Eier: € 17.41	800 g Hähnchenbratwurst (zum Grillen) 8 Freilandeier 250 g Lachsfilet (gefroren) 200 g Räucherlachs 250 g Schollenfilet (gefroren) 170 g Hering in Öl 61 g Mini-Frikadellen (aus Schweinefleisch)
Obst, Gemüse, Nüsse: € 35.99	2,5 kg Bananen (15 Stück) 2 kg Jonagold Äpfel (15 Stück) 2 kg Karotten 2 kg Kartoffeln 1,5 kg Orangen 1 kg Zucchini 820 g Pfirsiche in Dosen 750 g Rosinen 725 g Salat aus dem Garten 565 g Ananas in Dosen 564 g Zwiebeln (3 Stück) 524 g Birnen (2 Stück) 500 g Broccoli (tiefgefroren) 500 g Tomaten (passiert) 414 g rote Paprika (2 Stück) 400 g weiße Champignons 250 g braune Champignons 229 g gelbe Paprika (1 Stück) 196 g rote Zwiebeln (3 Stück) 175 g Sauerkirschen im Glas 120 g Kirschtomaten 100 g Italienische Kräuter (tiefgefroren) 1 Knolle Knoblauch 5 g Ingwer
Aufstriche und Antipasti: € 16.34	350 g Erdnussbutter 250 g Honig 250 ml Ketchup 240 g Rohrzucker 225 g Beerenmarmelade 225 g Schwarze Johannisbeeren-Marmelade 225 g Apfelkraut 80 g Rhabarbermarmelade (selbstgemacht) 110 g Pflaumenmarmelade 200 g Pfeffer & Chili-Creme 200 g Tomaten-Mozzarella-Creme 200 g Schafskäse mit Oliven 150 g grüne Oliven 150 g gefüllte Peperoni
Öle, Würzmittel und Saucen: € 12.20	100 ml Olivenöl 50 ml Sonnenblumenöl 60 ml Weißweinessig 20 ml Sojasauce 125 ml Senf 95 g Pesto 15 g Curry 10 g Vanillezucker 1 Teel. Gemüsebrühe
Snacks und Süßigkeiten: € 22.57	720 g Eishörnchen (Vanille Himbeer Haselnuss) 8 Zimtbrötchen (664 g) 600 g Hafermehlkekse 400 g Hafermehlkekse mit Schokolade 400 ml Kratzeis 6 x Orangeneis (348 g) 330 g Vollkornkekse mit Schokolade 1 Biskuit-Kuchen (300 g) 220 ml Eis vom Eiswagen 125 g dunkle Schokolade 2 x Snickers (80 g) 4 x Duplo (72.8 g) 2 x Mars (70 g) 2 x Lollies (24 g)
Fertiggerichte: € 64.28	740 g roter Heringssalat 500 g Eiersalat 250 g Krabbensalat davon Essen außer Haus: Michaels Mittagessen 5 mal pro Woche in verschiedenen Restaurants: 225 g Falafel mit Hummus und Maissalat 570 g Nudeln asiatische Art mit Rindfleisch, Huhn, Kohl, Chili und Zwiebeln 500 g Döner mit Lammfleisch und Gemüse 450 g Baguette mit Würstchen, Salat, Tomaten, Gurke und Mayonnaise 488 g Pizza mit Gemüse, Käse und Truthahnfleisch Lenards Schulessen 4 mal pro Woche mit Fleisch, Fisch, Nudeln oder Reis und Gemüse Malte-Eriks Schulessen 4 mal pro Woche mit Obst, Fleisch, Fisch, Nudeln und Gemüse
Getränke: € 37.92	8 l Apfelsaft 4,4 l Wasser aus Flaschen 4 l Obstsaft 2 l Magermilch 3 l Stilles Wasser 1,4 l Capri-Sonne 1 l Traubensaft 1 l Orangensaft 1,7 l Bier 500 g Bio-Kaffee 400 ml Südafrikanischer Merlot 10 x Espresso 6 Nespresso-Kapseln 50 g japanischer Grüner Tee 5 Beutel Yogi Tee 12 Beutel Minz-Honigtee 12 Beutel Rooibos-Tee Leitungswasser zum Trinken und Kochen

