

ITALIEN

ITALIEN

Familie Manzo in Palermo

EIN WOCHENBEDARF IM OKTOBER

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 200 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	8 kg Pasta 1 kg Paniermehl 1 kg Kartoffeln 750 g Schoko-Müsli 700 g Zwieback 700 g geschnittenes Weißbrot 500 g Weißmehl
Milchprodukte	4 l Vollmilch 800 g Sahne 750 g Joghurt 500 g Butter 200 g geriebener Parmesankäse
Fleisch, Fisch und Eier	1 kg TK-Fischstäbchen 12 Eier 500 g Rindfleisch 500 g Rinderhack 500 g Bratwurst 500 g Kalbsrouladen 340 g Venusmuschelfleisch (Dose) 320 g Thunfisch (Dose) 300 g Wiener Würstchen 100 g Schinken- und Käsescheiben 80 g Sardellen Manchmal bekommt die Familie von Guiseppes Chef Fisch oder Meeresfrüchte.
Obst, Gemüse, Nüsse	1,25 kg blaue Trauben 1 kg Bananen 1 kg Zitronen 1 kg Birnen 1 kg Khakifrüchte 2,4 kg Pizzatomaten (Dose) 1 kg Romanesco 1 kg Mangold 1 kg TK-Erbesen 1 kg Tomaten 500 g Oliven (Dose) 325 g Mais (Dose) 250 g Knoblauch
Öle, Würzmittel und Saucen	2 l Pflanzenöl 1 l Olivenöl 1 l Weißwein zum Kochen 500 ml Weißweinessig 500 ml Mayonnaise 400 g Kirschkonfitüre 300 g Pinienkern-Rosinen-Mix 250 g weißer Zucker 250 g Salz 50 g Pfeffer 2,1 kg fertige Tomatensauce (Glas) 130 g Tomatenmark 100 g Natriumcarbonat (zum Backen)
Snacks und Süßigkeiten	1,6 kg Milkschokolade 1,2 kg Kekse 750 g Nussnougatcreme 360 g Baby-Kekse 460 g Pralinen 370 g cremegefüllte Törtchen 100 g Bonbons
Fertiggerichte und Instantprodukte	720 g Tomaten-Hackfleischsauce für Nudeln 220 g Rindsbouillon-Würfel 12 Schulmahlzeiten (für 2 Kinder an 6 Tagen)
Getränke	3,5 l Cola 1,5 l Ginger-Ale 1,5 l Pfirsichnektar 1,5 l Eistee 1,5 l Diätlimonade 500 g Espresso kaffee Leitungswasser zum Trinken und Kochen (die Familie trinkt ca. 40 l Wasser pro Woche).
Sonstiges	20 Packungen Zigaretten

