

KUWAIT

KUWAIT

Familie Al Haggan in
Kuwait-Stadt

EIN WOCHENBEDARF IM APRIL

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 172 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	5 kg Basmatireis 3 kg Kartoffeln 1,7 kg Hotdog-Brötchen 1,5 kg dünnes Fladenbrot 1,36 kg weißes Toastbrot 1 kg Mehl 500 g Cornflakes 500 g Makkaroni
Milchprodukte	2 l Laban (magerer Trinkjoghurt) 1 kg Joghurt 750 ml Kakao 750 g Sahne 750 g Cheddarkäse 500 g weicher Frischkäseaufstrich 400 g Milchpulver
Fleisch, Fisch und Eier	5 kg Hühner 3 kg Lammkeule 2,5 kg Silberner Pampel (Fisch) 30 Eier 1 kg Hacksteaks (TK) 375 g Hühnerkroketten 370 g Hähnchenbrustfilet
Obst, Gemüse, Nüsse	6 kg Orangen (die eine Hälfte zum Essen, die andere zum Auspressen) 2 kg Zitronen 1 kg Äpfel 1 kg Datteln 1 kg Bananen 750 g Erdbeeren 5,4 kg Möhren 3 kg Gurken 3 kg rote Zwiebeln 8 kg Weißkohl 1,5 kg Zucchini 1,4 kg Kopfsalat 1 kg Blumenkohl 1 kg Tomaten 800 g grüne Paprika 450 g Mais (Dose) 450 g Champignons (Dose) 2 Bund (180 g) Salatblätter
Öle, Würzmittel und Saucen	2 kg weißer Zucker 2 l Maiskeimöl 500 g scharfe Grillsauce 500 ml Olivenöl 3 Bund (400 g) Korianderkraut 2 Bund (180 g) frische Minze 1 Bund (90 g) Dill 310 g Schokoladenaufstrich 300 g Pfeffersteaksauce 250 g Salz 200 g schwarzer Pfeffer 200 g Cassiapulver 200 g Nelken 200 g Zimtpulver 200 g kuwaitische Gewürzmischung 200 g Knoblauchpulver 150 g Kardamom 100 g Currypulver 100 g gemahlener Ingwer 100 g Kurkuma 150 g Ingwersamen 340 g Ketchup 180 ml Mesquitesauce 90 ml scharfe Sauce
Snacks und Süßigkeiten	1,5 kg TK-Pommes frites 500 g Kekse 400 g Cracker 170 g Kartoffelchips 260 g Schokoriegel 40 g Schokoladendrops 20 g Schokolade
Fertiggerichte und Instantprodukte	400 g Hühnersuppe mit Nudeln (Tüten) 200 g Tütensuppe 375 g panierte Gemüse Kroketten
Getränke	30 l Mineralwasser in Flaschen 1 l Apfelsaft 1 l Apfel-Aprikosensaft 1 l Mangosaft 1 l Mango-Vitamin-Saft 840 ml Orangetränke-Sirup 700 ml Fruchtgetränkessirup 50 g Instantkaffee 50 Beutel Schwarztee

