

KOCHBUCH

für **Singles & Paare**

No fancy book - but simple and useful

K CHE in der W CHE

Selber kochen schmeckt besser und spart Geld

Kalkulieren – Kaufen – Kochen

4 x 1 Woche 'Futtern wie bei Müttern'

Einfache Anleitungen in 3 Schritten

Rezepte mit Preisangaben

Inhalt in der Übersicht

Rezepte & Tabellen für 4 x 1 Woche

- **Preisvergleichslisten**
- **Kostenkalkulationen** (in Tabellen)
 - Etat für tägliches Naschen inklusive
- **Wochenübersichten**
- **Kochanleitungen** (in 3 Schritten)
- **Rezepte**
 - für Frühstück
 - für Pausenverpflegung
 - für Mittagessen
 - für Imbiss
 - für Abendbrot
- **Tipps & Tricks** (in jedem Rezept)
 - Einkaufs-Tipps
 - Zubereitungs-Tipps
 - Energieeinsparung
 - Reste-Management
 - Vorschläge zu Variationen
- **Viele Zusatz-Rezepte**
 - Backen von Broten & Kuchen
 - Dies & Das (früh, abends & mittendrin)
 - Mittagessen
 - Imbiss / kleine Mahlzeiten
 - Suppen & Eintöpfe
 - Salate

Für den realen Bedarf

Tages- und Wochenbedarf 1–2 Pers.

- **Frühstück** für Mo-So
 - reichhaltig, mit Obst & Getränken
- **Getränke** für Mo-So
 - für daheim & unterwegs
- **Pausenverpflegung** für Mo-Fr
 - reichhaltig & lecker
 - mit Obst & Gemüse
 - mit etwas Süßem
 - und mit Getränk
- **Mittagessen** für Mo-So
 - leicht verständliche Anleitungen
 - alle Rezepte mit Preisangaben
 - ausreichend für 1-2 Tage
- **Abendbrot** für Mo-So
 - lecker, schnell & einfach
- **Tägliches Naschen** für Mo-So
- **Warmer Imbiss** für Mo-So
 - kleine Mahlzeiten für zwischendurch
- **Nur am Wochenende** für Sa+So
 - Sonntagessen (etwas aufwendiger)
 - Nachtisch
 - Kuchen

Man nehme

*Man nehme 12 Monate,
putze sie ganz sauber von
Bitterkeit,
Geiz, Pedanterie und Angst,
und zerlege jeden Monat in 30 oder
31 Teile,
so dass der Vorrat genau für ein
Jahr reicht.
Es wird ein jeder Tag einzeln
angerichtet
aus einem Teil Arbeit
und zwei Teilen Frohsinn und Humor.
Man füge drei gehäufte Esslöffel
Optimismus hinzu,
einen Teelöffel Toleranz,
ein Körnchen Ironie und eine Prise
Takt. Dann wird das Ganze
sehr reichlich mit Liebe übergossen.*

*Das fertige Gericht schmücke man
mit einem Sträußchen kleiner
Aufmerksamkeiten und serviere es
täglich mit Heiterkeit!*

*(Katharina Elisabeth Goethe - Mutter v.
Johann Wolfgang von Goethe)*



Eigener Herd ist Goldes wert.

(Sprichwort)

Widmung

Für Rainer - Meisterkoch (Küchenmeister), Koch mit Leib & Seele, aus Liebe & Leidenschaft zum Beruf. Er war Kollege, Kumpel, Freund, Chef, Ehemann, Vater und Großvater und sein viel zu früher Tod hinterlässt bis heute eine große Lücke. Gewidmet auch unseren drei Kindern zur Erinnerung an ihren Vater und unseren fünf Enkelkindern, von denen zwei ihn nicht mehr kennengelernt haben.

Seine Lehre absolvierte er im `Haus Wien´ in Berlin und ging danach ein Jahr nach Südafrika. Seinen ersten Posten als Küchenchef trat er 1976 im `Kurhotel Lohse´ in der Kieler Außenförde an. Es folgten 10 Berufsjahre im `Kempinski´ Berlin und die Meisterprüfung. 1983 wurde er Küchenchef im `Hyde Park-Hotel London und 1988 `Executive Corporate Chef´ für 24 Hotels im asiatischen Raum. Wieder in Berlin brachte er es zum `Küchendirektor´ im `InterContinental`

und im Anschluss daran zum
`Kommissarischen Hoteldirektor` zweier
`5-Sterne-Hotels` in Leipzig und Dresden.
Diesen beruflichen Aufstieg verdankte er
allein seinem Fachwissen und Können,
seiner Kenntnis von Mensch und Materie,
seiner Persönlichkeit und Erfahrung. 2008
gründete er eine eigene `Consultancy` für
Gastronomie und Hotellerie, hat den Erfolg
seines Unternehmens aber nicht mehr
erleben dürfen.



Rainer Hans Wittbrodt
(28.01.1952 - 29.01.2009)

*`Pfuschen´ oder `schnell Etwas kochen´
kann nur,
wer auch gut kochen kann!`*
Rainer Wittbrodt, Meisterkoch (1952-2009)

*Küche ist eine Welt,
deren Kochherd die Sonne ist
Victor Hugo (1802-1885)*

*Der wahre Koch findet die besten Zutaten
in der Natur
und die dankbarsten Esser im eigenen
Haus*

*Roland Rinnau (*1962)*

*Ein guter Koch ist der gewandteste
Kuppler,
ein flinker Kellermeister, der beste
Versöhner.*

*Bei reich besetzter Tafel ordnet sich Alles.
Heinrich Martin (1818-1872)*

*`Haute cuisine` ist etwas zum Essen.
Nur die Portionen sind viel kleiner und viel
teurer.*

Willy Meurer (1934-2018)

*Kochen ist eigentlich ganz einfach:
Man gibt die richtigen Zutaten*

*zum richtigen Zeitpunkt
in den richtigen Topf
(Sprichwort)*

INHALTSVERZEICHNIS

Übersichten zu den Mahlzeiten

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Preisvergleichslisten

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Kostenübersichten

Für berufstätige / studierende
Singles & Paare

Für Singles & Paare daheim / daheim
arbeitend

Kalkulationstabellen

Frühstück

Montag - Sonntag

Getränke	Montag - Sonntag
Pausenverpflegung	Montag - Freitag
Mittagessen	Montag - Sonntag
(oder) Imbiss	Montag - Sonntag
Nachtisch	nur am Wochenende
Gebäck / Kuchen	nur am Wochenende
Abendbrot	Montag - Sonntag
Tägliches Naschen	Montag - Sonntag

Zusatz-Rezepte

Backen	Brote & Kuchen
Dies & Das	Kleine Gerichte
Suppen	Suppen, Süppchen & Eintöpfe
Mittag	Braten, Kochen, Schmoren & Überbacken
Salate	Für viele Gelegenheiten, zu vielen Gerichten

Rückblick auf `Früher` & **Ausblick** auf `Morgen`

Früher auf dem Wochenmarkt
Die `Freibank´
Zur `Wegwerf-Gesellschaft´
`Lebensmittel-Management´ - Reste
& Vorräte

Dieses Kochbuch

Es bietet Ihnen unterschiedliche Gerichte für 4 x 1 Woche zum Nachkochen an und viele weitere Rezepte, die Sie zu anderen Gelegenheiten ausprobieren sollten (daher NICHT in der Kalkulation enthalten). Entsprechend des Zeitaufwandes (und des Etats), der Ihnen möglich ist haben Sie die Wahl, sich ein reguläres Mittagessen zu kochen oder kleine Gerichte als warmen Imbiss oder Abendbrot zuzubereiten; beide Möglichkeiten sind in den folgenden Tabellen anschaulich und nachweislich aufgelistet. Sie können selbstverständlich die vorgeschlagenen Gerichte gegen andere aus dem **umfangreichen Rezepte-Angebot** auswechseln; im Sinne einer stimmigen Kostenkalkulation (und des Einkaufs) pro Woche wäre es jedoch sinnvoll, dies **nur innerhalb einer Woche** zu tun.

Der eigentliche Sinn dieses Kochbuches besteht jedoch darin, sich im Zubereiten eigener Mahlzeiten zu üben und darin Fertigkeiten und Routine zu entwickeln. Wenn Sie sich in den beschriebenen Zubereitungsarten geübt haben werden Sie zukünftig in der Lage sein, eigene Gerichte zu `kreieren´ und eigene Kalkulationen durchzuführen, um den Überblick über Ihre Ausgaben für Lebensmittel zu behalten. Sie werden erkennen, dass der Zeitaufwand für das Zubereiten eigener Mahlzeiten nur in Ausnahmefällen 30 Min. übersteigt. 30 Min. hält man sich häufig auch in `Fast-Food-Ketten´ auf, OHNE jedoch längerfristig gesättigt zu sein und man hat obendrein NUR EINE MAHLZEIT für TEURES GELD)! Ich habe in diesem Kochbuch Gerichte ausgewählt, die sich innerhalb kurzer Zeit zubereiten lassen, längerfristig sättigen und an `Futtern wie bei Muttern´ erinnern. Ich nenne das `Old-School-Cooking´!

Zum Kaufen & Kochen

Grundlegend bin ich ein Verfechter des täglichen warmen Mittagessens, auch innerhalb der Arbeitswoche. Um Ihnen den Einkauf zu erleichtern, biete ich Ihnen eine Preisvergleichsliste pro Woche für die Artikel an, die innerhalb einer bestimmten Woche zu kaufen wären. Ich bin bei der Planung davon ausgegangen, dass ein SINGLE (oder ein Paar) NICHT für einen ganzen Monat einkauft, sondern entweder täglich oder im Abstand von wenigen Tagen, höchstens jedoch für eine komplette Woche. Die Gerichte pro Woche wurden daher SO KONZIPIERT, dass die benötigten Zutaten auch innerhalb dieser Woche (oder aber innerhalb eines Monats) VRBRAUCHT werden. Hierbei gehe ich ebenfalls davon aus, dass heutzutage JEDER einen Kühlschrank mit mindestens einem 3-Sterne-Gefrierfach hat, in dem er Lebensmittel bis zum weiteren Gebrauch solange einfrieren kann. ALKOHOL habe ich bewusst NICHT einkalkuliert, aber eine Kostenübersicht dazu erstellt.

Transparenz der Kosten durch Tabellen

Ich habe mich bewusst für die Auflistung der entstehenden Kosten in Tabellen-Form entschieden. Die Gliederung erschließt sich von selbst und Sie werden sich schnell eingefunden haben. Somit könnten Sie zukünftig eigene Kalkulationen erstellen und Ihren Etat für Mahlzeit fest einplanen. In den übersichtlichen Tabellen gewinnen Sie auch den Überblick darüber, dass selbst kleinste Bestandteile in einer Mahlzeit etwas KOSTEN oder schon zuvor etwas GEKOSTET haben. Dies hat in der Regel zur Folge, auch mit den Resten einer Mahlzeit bewusst umzugehen.

Zu den Mengenangaben in den Rezepten

Die Rezepte sind für 1-2 Erwachsene ausgelegt, wobei dies natürlich nur sehr allgemein sein kann, denn es gibt gute oder mäßige `Esser´ mit mehr oder weniger Hunger oder Appetit. Die Mengenangaben in den Rezepten sind erfahrungsgemäß ausreichend für

entweder einen sehr guten Esser (oft für zwei Tage, statt nur einem) oder 2 durchschnittlich essende Personen. Notieren Sie sich für die Zukunft DIE Mengen für IHREN persönlichen Bedarf separat.

Zu Grunde liegende Preise

Ich habe beim Erstellen der Preise für die einzelnen Gerichte KEINE SONDERANGEBOTE zu Grunde gelegt, sondern REGULÄRE SUPERMARKTPREISE, die erfahrungsgemäß gelegentlich `schwanken´ oder sich erhöhen. Einige Preise ändern sich saisonabhängig, andere ernteabhängig oder sie unterliegen anderen Preiserhöhungen. Da ich dieses weder wissen noch einkalkulieren kann, habe ich bei einigen Preisen nach oben `aufgerundet´ und somit kleine `Preispufer´ eingebaut, denn sonst wäre eine reale Kostenkalkulation das Jahr hindurch nicht möglich gewesen. Häufig werden Sie bei Ihren Einkäufen aber auch auf Sonderangebote stoßen, bei denen Sie zugreifen sollten, denn **jeden Euro, den**

Sie nicht unnötig für Lebensmittel ausgeben, haben Sie für andere Dinge übrig.

Zu den Kosten der Mahlzeiten & des individuellen Bedarfs

Je nachdem, wie Ihre Tage / Arbeitstage / Wochenenden verlaufen, ergeben sich daraus Ihre tatsächlich benötigten Mahlzeiten; evtl. einmal so und ein anders Mal so. Aufgelistet finden Sie Vorschläge zu allen Mahlzeiten des Tages mit den derzeit aktuellen Supermarktpreisen. Beim Einkauf können Ihnen die Preisvergleichslisten helfen, nicht mehr Geld auszugeben, als nötig. Ihre tägliche Routine und Ihre Essgewohnheiten bestimmen also die Kosten für Lebensmittel und Mahlzeiten, die ich in meinen Rezepten möglichst gering gehalten habe. Sehen Sie hierzu bitte die entsprechenden **Kosten-** und **Kalkulationstabellen** auf den folgenden Seiten.

Abschließend

**Selbst kochen lohnt immer! Sie
behalten den Überblick über Ihre
Ausgaben und wissen, WAS Sie
essen!**

Kostenübersicht (pro Woche) für berufstätige oder studierende **Singles & Paare**,

die **täglich daheim frühstücken**, sich eine **Pausenverpflegung** zubereiten und einen **warmen Imbiss** am Abend. Sie enthält einen kleinen Etat für **tägliches Naschen** oder eine **Kleinigkeit unterwegs** (Chips, Schokolade, ein Stück Kuchen o.ä.). Sie finden leider **nur am Wochenende** die Zeit, ein reguläres **Mittagessen** (mit Nachtisch) und schmackhaftes **Abendbrot** zuzubereiten und **Kaffee & Kuchen** (K & K) am Nachmittag zu genießen.

Die Kosten- und Kalkulationstabellen für die einzelnen Mahlzeiten (und deren Zusammensetzung) finden Sie im Anschluss an diese Übersichten.

Wo 1	Getränke regulär	Frühstück	Pausenverpflg.	Mittag	Nachtisch	Gebäck / Kuchen	Tägl. Nasche
Mo	2,30 €	0,83 €	3,49 €	x	x	x	1,50
Di	2,30 €	0,87 €	2,94 €	x	x	x	1,50
Mi	2,30 €	0,83 €	4,24 €	x	x	x	1,50
Do	2,30 €	0,87 €	3,69 €	x	x	x	1,50
Fr	2,30 €	0,83 €	3,49 €	x	x	x	1,50
Sa	2,30 €	2,96 €	x	2,20 €	0,99 €	0,60 €	1,50
So	2,30 €	2,50 €	x	4,26 €	0,99 €	0,60 €	1,50
Wo 1	16,10 €	9,67 €	17,84 €	6,46 €	1,99 €	1,20 €	10,50

Wo 2	Getränke regulär	Frühstück	Pausenverpflg.	Mittag	Nachtisch	Gebäck / Kuchen	Täg Nasche
Mo	2,30 €	0,83 €	3,49 €	x	x	x	1,50
Di	2,30 €	0,87 €	2,94 €	x	x	x	1,50
Mi	2,30 €	0,83 €	4,24 €	x	x	x	1,50
Do	2,30 €	0,87 €	3,69 €	x	x	x	1,50
Fr	2,30 €	0,83 €	3,49 €	x	x	x	1,50
Sa	2,30 €	2,96 €	x	2,75 €	0,80 €	0,50 €	1,50
So	2,30 €	2,50 €	x	2,90 €	0,80 €	0,50 €	1,50
Wo 2	16,10 €	9,67 €	17,84 €	5,65 €	1,60 €	1,00 €	10,50

Wo 3	Getränke regulär	Frühstück	Pausenverpflg.	Mittag	Nachtisch	Gebäck / Kuchen	Täg Nasche
Mo	2,30 €	0,83 €	3,49 €	x	x	x	1,50
Di	2,30 €	0,87 €	2,94 €	x	x	x	1,50
Mi	2,30 €	0,83 €	4,24 €	x	x	x	1,50
Do	2,30 €	0,87 €	3,69 €	x	x	x	1,50
Fr	2,30 €	0,83 €	3,49 €	x	x	x	1,50
Sa	2,30 €	2,96 €	x	2,25 €	0,78 €	0,60 €	1,50
So	2,30 €	2,50 €	x	4,43 €	0,78 €	0,60 €	1,50
Wo 3	16,10 €	9,67 €	17,84 €	6,68 €	1,55 €	1,20 €	10,50

Wo 4	Getränke regulär	Frühstück	Pausenverpflg.	Mittag	Nachtsch	Gebäck / Kuchen	Täg Nasche
Mo	2,30 €	0,83 €	3,49 €	x	x	x	1,50
Di	2,30 €	0,87 €	2,94 €	x	x	x	1,50
Mi	2,30 €	0,83 €	4,24 €	x	x	x	1,50
Do	2,30 €	0,87 €	3,69 €	x	x	x	1,50
Fr	2,30 €	0,83 €	3,49 €	x	x	x	1,50
Sa	2,30 €	2,96 €	x	2,70 €	0,70 €	0,70 €	1,50
So	2,30 €	2,50 €	x	5,80 €	0,70 €	0,70 €	1,50
Wo 4	16,10 €	9,67 €	17,84 €	8,50 €	1,40 €	1,40 €	10,50

Bedenken Sie bitte:

4 WOCHEN SIND KEIN VOLLSTÄNDIGER MONAT!
(Es fehlen 2 bis 3 Tage an einem Monat).

Sie können davon ausgehen, dass Sie mit der Summe der 4 Wochen auch für den kompletten Monat rechnen können, da die einzelnen Gerichte / Mahlzeiten eher NACH OBEN, statt NACH UNTEN kalkuliert wurden.

Zusammenfassung

Woche 1-4	1-2 Personen
Woche 1	74,86 €
Woche 2	71,01 €
Woche 3	69,22 €
Woche 4	76,04 €
Gesamt	291,13 €

Kostenübersicht (pro Woche) für **Singles & Paare**

daheim (oder daheim arbeitend),

die sich überwiegend daheim aufhalten oder von daheim aus arbeiten und daher **täglich daheim frühstücken**, **keine Pausenverpflegung** benötigen und **keinen warmen Imbiss** am Abend. Sie enthält dennoch einen Etat für **tägliches Naschen** oder eine **Kleinigkeit unterwegs** (Chips, Schokolade, ein Stück Kuchen o.ä.). Sie bereiten sich **täglich ein reguläres Mittagessen** und schmackhaftes **Abendbrot** zu; **Nachtisch** und **Kaffee & Kuchen** (K & K) jedoch nur an den Wochenenden.

Die Kosten- und Kalkulationstabellen für die einzelnen Mahlzeiten (und deren Zusammensetzung) finden Sie im Anschluss an diese Übersichten.

Wo 1	Getränke regulär	Frühstück	Pausenverpflg.	Mittag	Nachtisch	Gebäck / Kuchen	Tägl. Nasche
Mo	2,30 €	0,83 €	x	2,38 €	x	x	1,50
Di	2,30 €	0,87 €	x	2,00 €	x	x	1,50
Mi	2,30 €	0,83 €	x	1,95 €	x	x	1,50
Do	2,30 €	0,87 €	x	2,20 €	x	x	1,50
Fr	2,30 €	0,83 €	x	1,82 €	x	x	1,50
Sa	2,30 €	2,96 €	x	2,20 €	0,99 €	0,60 €	1,50
So	2,30 €	2,50 €	x	4,26 €	0,99 €	0,60 €	1,50
Wo 1	16,10 €	9,67 €	0,00 €	16,80 €	1,99 €	1,20 €	10,50

Wo 2	Getränke regulär	Frühstück	Pausenverpflg.	Mittag	Nachtsch	Gebäck / Kuchen	Täglic Nasche
Mo	2,30 €	0,83 €	x	2,06 €	x	x	1,50
Di	2,30 €	0,87 €	x	3,73 €	x	x	1,50
Mi	2,30 €	0,83 €	x	3,98 €	x	x	1,50
Do	2,30 €	0,87 €	x	2,75 €	x	x	1,50
Fr	2,30 €	0,83 €	x	4,91 €	x	x	1,50
Sa	2,30 €	2,96 €	x	2,75 €	0,80 €	0,80 €	1,50
So	2,30 €	2,50 €	x	2,90 €	0,80 €	0,80 €	1,50
Wo 2	16,10 €	9,67 €	0,00 €	23,07 €	1,60 €	1,60 €	10,50

Wo 3	Getränke regulär	Frühstück	Pausenverpflg.	Mittag	Nachtsch	Gebäck / Kuchen	Täglic Nasche
Mo	2,30 €	0,83 €	x	2,00 €	x	x	1,50
Di	2,30 €	0,87 €	x	2,78 €	x	x	1,50
Mi	2,30 €	0,83 €	x	3,00 €	x	x	1,50
Do	2,30 €	0,87 €	x	2,25 €	x	x	1,50
Fr	2,30 €	0,83 €	x	3,01 €	x	x	1,50
Sa	2,30 €	2,96 €	x	2,25 €	0,78 €	0,60 €	1,50
So	2,30 €	2,50 €	x	4,43 €	0,78 €	0,60 €	1,50
Wo 3	16,10 €	9,67 €	0,00 €	19,71 €	1,55 €	1,20 €	10,50

Wo 4	Getränke regulär	Frühstück	Pausenverpflg.	Mittag	Nachtsch	Gebäck / Kuchen	Täglic Nasche
Mo	2,30 €	0,83 €	x	2,97 €	x	x	1,50
Di	2,30 €	0,87 €	x	2,38 €	x	x	1,50
Mi	2,30 €	0,83 €	x	2,80 €	x	x	1,50
Do	2,30 €	0,87 €	x	2,70 €	x	x	1,50
Fr	2,30 €	0,83 €	x	4,61 €	x	x	1,50
Sa	2,30 €	2,96 €	x	2,70 €	0,70 €	0,70 €	1,50
So	2,30 €	2,50 €	x	5,80 €	0,70 €	0,70 €	1,50
Wo 4	16,10 €	9,67 €	0,00 €	23,96 €	1,40 €	1,40 €	10,50

Bedenken Sie bitte:

4 WOCHEN SIND KEIN VOLLSTÄNDIGER MONAT!
(Es fehlen 2 bis 3 Tage an einem Monat).

Sie können davon ausgehen, dass Sie mit der Summe der 4 Wochen auch für den kompletten Monat rechnen können, da die einzelnen Gerichte / Mahlzeiten eher NACH OBEN, statt NACH UNTEN kalkuliert wurden.

Zusammenfassung

Woche 1-4	1-2 Personen
Woche 1	64,49 €
Woche 2	75,98 €
Woche 3	65,85 €
Woche 4	71,96 €
Gesamt	278,28 €

Kostenübersicht (pro Woche) - **Frühstück** von **Montag**
- Sonntag
(einschließlich Kaffee und / oder Tee)

Jede Woche	Frühstück	Menge (1-2 Pers.)	Warenpreis	Mengenpreis	Summe pro Tag
Montag (Wo 1-4)	Müsli / Cereals	2 Schalen	2,00 €	0,08 €	0,83 €
	Milch, 3,5%	2 x 200 ml	0,70 €	0,28 €	
	Honig	2 EL	4,00 €	0,27 €	
	Kaffee / Tee (nach Wahl)	3 Tassen	4,00 €	0,20 €	
Dienstag (Wo 1-4)	Toast (1 Toast = 20 Scheiben)	4 Scheiben	0,60 €	0,12 €	0,87 €
	Butter (Margarine) als Aufstrich	anteilig	2,00 €	0,27 €	
	Marmelade o.ä. (für 2 Toast)	anteilig	1,00 €	0,04 €	
	Käse / Wurst (für 2 Toast)	anteilig	1,20 €	0,24 €	
	Kaffee / Tee (nach Wahl)	3 Tassen	4,00 €	0,20 €	
Mittwoch (Wo 1-4)	Müsli / Cereals	2 Schalen	2,00 €	0,08 €	0,83 €
	Milch, 3,5%	2 x 200 ml	0,70 €	0,28 €	
	Honig	2 EL	4,00 €	0,27 €	
	Kaffee / Tee (nach Wahl) 3	Tassen	4,00 €	0,20 €	
Donnerstag (Wo 1-4)	Toast (1 Toast = 20 Scheiben)	4 Scheiben	0,60 €	0,12 €	0,87 €
	Butter (Margarine) als Aufstrich	anteilig	2,00 €	0,27 €	
	Marmelade o.ä. (für 2 Toast)	anteilig	1,00 €	0,04 €	
	Käse / Wurst (für 2 Toast)	anteilig	1,20 €	0,24 €	
	Kaffee / Tee (nach Wahl)	3 Tassen	4,00 €	0,20 €	
Freitag (Wo 1-4)	Müsli / Cereals	2 Schalen	2,00 €	0,08 €	0,83 €
	Milch, 3,5%	2 x 200 ml	0,70 €	0,28 €	
	Honig	2 EL	4,00 €	0,27 €	
	Kaffee / Tee (nach Wahl) 3	Tassen	4,00 €	0,20 €	
Samstag (Wo 1-4)	Rührei	(It. Rezept, Seite →)		0,72 €	2,96 €
	Fruchtquark Mandarine (2 Tage)	(It. Rezept, Seite →)	1,90 €	0,95 €	
	Bäckerbrötchen	3 Stück	0,15 €	0,45 €	

	Butter (Margarine) als Aufstrich	anteilig	2,00 €	0,40 €	
	Käse / Wurst (für 2 Brötchen)	anteilig	1,20 €	0,24 €	
	Kaffee / Tee (nach Wahl)	3 Tassen	4,00 €	0,20 €	
Sonntag (Wo 1-4)	Sonntagseier	2 Stück.	1,30 €	0,26 €	2,50 €
	Fruchtquark Mandarine (2 Tage)	(lt. Rezept, Seite →)	1,90 €	0,95 €	
	Bäckerbrötchen 3	Stück	0,15 €	0,45 €	
	Butter (Margarine) als Aufstrich	anteilig	2,00 €	0,40 €	
	Käse / Wurst (für 2 Brötchen)	anteilig	1,20 €	0,24 €	
	Kaffee / Tee (nach Wahl)	3 Tassen	4,00 €	0,20 €	
Gesamt	Kosten für Frühstück für 1 Woche			9,67 €	
Gesamt	Kosten für Frühstück für 4 Wochen				38,69 €

*`Es isst der Mensch,
es frisst das Pferd -
und manchmal ist es umgekehrt`*

*`Es trinkt der Mensch,
es säuft das Pferd -
und manchmal ist es umgekehrt`*

Kostenübersicht (pro Woche) - **Getränke** von **Montag** - **Sonntag**

Jede Woche	Getränke / regulär (daheim & unterwegs)	Menge (1-2 Pers.)	Warenpreis	Mengenpreis	Wochenpreis
Regulär Mo - So	Mineralwasser, zzgl. Pfand	2 Flaschen à 1,5 l	0,20 €	0,40 €	2,80 €
	Saft	1 Liter	1,00 €	1,00 €	7,00 €
	Milch (auch für Kakao)	1 Liter (3,5 %)	0,70 €	0,70 €	4,90 €
	Tee (5 von 25 Beuteln)	1-2 Liter	1,00 €	0,20 €	1,40 €
Gesamt -	Regulärer Getränkebedarf von Montag - Sonntag			2,30 €	16,10 €
Gesamt -	Kosten regulärer Getränkebedarf v. Montag - Sonntag, Woche 1 - 4				64,40 €

Jede Woche	Zusätzliche Getränke (Alkohol ist nicht mit einkalkuliert)	Menge (1-2 Pers.)	Warenpreis	Mengenpreis	Wochenpreis
Mo - So	Bier, zzgl. Pfand	2 Flaschen	0,70 €	1,40 €	9,80 €
Sa + So	Wein	2 Flaschen	3,00 €		6,00 €
Gesamt	Zusätzlicher Getränkebedarf von Mo - So pro Tag / Woche			1,40 €	15,80 €
Gesamt	Kosten zusätzlicher Getränkebedarf von Mo - So für Woche 1 - 4				63,20 €

Kostenübersicht (pro Woche) - Pausenverpflegung von Montag - Freitag

Jede Woche	Verpflegung (Arbeit oder Uni)	Herstellen / Kaufen	Menge	Warenpreis	Portionspreis
Montag	Sandwich-Auswahl	(It. Rezept, Seite →)	2 Stck.		1,24 €
	Müsli-Riegel	Pckg. à 8 Stck.	2 Stck.	1,00 €	0,25 €
	Obst (saisonal)	(fiktiver Preis)	2 Stck.	0,50 €	1,00 €
	Gemüse (saisonal)	(fiktiver Preis)	2 Stck.	0,50 €	1,00 €
Dienstag	Belegte Brot-Auswahl	(It. Rezept, Seite →)	2 Klappschnitten		1,44 €
	Müsli-Riegel	Pckg. à 8 Stck.	2 Stck.	1,00 €	0,25 €
	Obst (saisonal)	(fiktiver Preis)	2 Stck.	0,50 €	1,00 €
	Gemüse (saisonal)	(fiktiver Preis)	2 Stck.	0,50 €	0,25 €
Mittwoch	Sandwich-Auswahl	(It. Rezept, Seite →)	2 Stck.		1,24 €
	Bäcker-Schnecke oder Kuchenstück	(fiktiver Preis)	1 Stck.	1,00 €	1,00 €
	Obst (saisonal)	(fiktiver Preis)	2 Stck.	0,50 €	1,00 €
	Gemüse (saisonal)	(fiktiver Preis)	2 Stck.	0,50 €	1,00 €
Donnerst.	Belegte Brot-Auswahl	(It. Rezept, Seite →)	2 Klappschnitten		1,44 €
	Müsli-Riegel	Pckg. à 8 Stck.	2 Stck.	1,00 €	0,25 €
	Obst (saisonal)	(fiktiver Preis)	2 Stck.	0,50 €	1,00 €
	Gemüse (saisonal)	(fiktiver Preis)	2 Stck.	0,50 €	1,00 €
Freitag	Sandwich-Auswahl	(It. Rezept, Seite →)	2 Stck.		1,24 €
	Müsli-Riegel	Pckg. à 8 Stck.	2 Stck.	1,00 €	0,25 €
	Obst (saisonal)	(fiktiver Preis)	2 Stck.	0,50 €	1,00 €

	Gemüse (saisonal)	(fiktiver Preis)	2 Stck.	0,50 €	1,00 €
Gesamt	Kosten für Pausenverpflegung (außer Haus) von Montag - Freitag				17,84 €
Gesamt	Kosten für Pausenverpflegung (außer Haus) in Woche 1 - 4				

*‘Frühstück wie ein Kaiser,
Mittagessen wie ein König und
Abendessen wie ein Bettelmann’*

Kostenübersicht (pro Woche) - **Mittagessen** (mit Rezepten) **Montag - Sonntag**

Tag	Woche	Mittagessen (warmes Abendbrot)	Was & Was dazu	Preis für 2 Tage	Preis pro Tag	Rezei Sei
Montag	1	Spaghetti `Carbonara`	Schinken-Sahnesoße		2,38 €	
	2	Spinat	Salzkartoffeln & Spiegelei		2,06 €	
	3	Käse-Nudeln	Kochschinken		2,00 €	
	4	Wurstgulasch	Reis		2,97 €	
Dienstag	1	Leberkäs`	Kümmelkartoffeln		2,00 €	
	2	Süßkartoffel	Gemüse & Kokosmilch		3,73 €	
	3	Jägerschnitzel	Kartoffelecken & Dip		2,78 €	
	4	Tortellini	Sahnesoße		2,38 €	
Mittwoch	1	Senf-Eier	Sahnesoße & Reis		1,95 €	
	2	Bratwurst mit Scheibekartoffeln	Gurkengemüse		3,98 €	
	3	Pellkartoffeln	mit Quark & Leinöl		3,00 €	
	4	Nudeln `Bolognese`	Fleisch-Tomatensoße		2,80 €	
Donnerst. Eintopf	1	Erbseintopf (2 Tage)	(Konserven verfeinert)	4,40 €	2,20 €	→
	2	Minestrone	(Italienischer Eintopf)	5,50 €	2,75 €	
	3	Grüne-Bohnen- Eintopf	(Konserven verfeinert)	4,50 €	2,25 €	→
	4	`Querbeet`	Gemüseintopf	5,40 €	2,70 €	
Freitag Fisch	1	Sahne-Hering	Pellkartoffeln		1,82 €	
	2	Fisch in Gemüse- Sahnesoße	Salzkartoffeln		4,91 €	
	3	Fisch-Gemüse- Kasserolle	Curry-Reis		3,01 €	
	4	Brat-Fisch	Salzkart. & Dill- Sahnesoße		4,61 €	
Samstag Eintopf	1	Erbseintopf (2 Tage)	(Konserven verfeinert)	4,40 €	2,20 €	→
	2	Minestrone	(Italienischer Eintopf)	5,50 €	2,75 €	
	3	Grüne-Bohnen- Eintopf	(Konserven verfeinert)	4,50 €	2,25 €	→
	4	`Querbeet`	Gemüseintopf	5,40 €	2,70 €	
Sonntag	1	Buletten	Mischgemüse & Spätzle		4,26 €	