

## ‘Old-School-Cooking’

No fancy book - but simple and useful  
(Anleitungen im ‘Erklär-Stil’)

# KCHEN in WCHEN

## KOCHKURS für GEIZHÄLSE

(für alle, die es sein wollen oder sein müssen)

Woche **2/4** für **4-5 Personen**  
+ **14 Zusatz-Rezepte**  
(in jeder Woche andere)

### Inhalt

In der Übersicht

- **Einkaufsliste**  
-komplette Woche-
- **Einkaufstipps**
- **Energieeinsparung**
- **Inhaltsverzeichnisse**
- **Kostenkalkulationen**
- **Reste-Management**
- **Rezepte in 3 Schritten**
- **Rückblick & Ausblick**  
-Warum ‘Old-School’-
- **Tipps & Tricks**
- **Variationsmöglichkeiten**
- **14 Zusatz-Rezepte**  
-in jeder Ausgabe andere-

### Für den realen Bedarf

2 Erwachsene + 2-3 Kinder

#### Tagesbedarf von Mo - So

- **Getränke**
- **Frühstück**
- **Pausenverpflegung**  
-Kinder & Erwachsene-
- **Mittagessen** oder  
-warmes Abendbrot-
- **Kaffee & Kuchen**  
-täglich-
- **Abendbrot**  
-regulär-
- **Zusätzlich Süßes**  
-täglich-

## ***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, Koch, Meisterkoch (Küchenmeister) und mein Lebensgefährte von 1968-1998. Mein Ehemann von 1974-2008 und Freund bis zu seinem Tod 2009. Gewidmet auch unseren drei Kindern zur Erinnerung an ihren Vater und unseren fünf Enkelkindern (von denen zwei ihn nie kennenlernten), an ihren `Opa Leipzig´. Er verstarb viel zu früh mit gerade 57 Jahren und fehlt uns allen bis heute sehr.

Seine Lehre absolvierte er im `Haus Wien´ am Kurfürstendamm, seinen ersten Posten als Küchenchef trat er 1976 im ehemaligen `Kurhotel Lohse´ in der Kieler Außenförde an. Es schlossen sich 10 Berufsjahre im `Kempinski´ Berlin an und danach die Meisterprüfung. 1984 wurde er Küchenchef im Londoner `Hyde Park-Hotel´ und 1986 `Executive Corporate Chef´ für 24 Hotels im asiatischen Raum. Wieder in Berlin brachte er es zum `Küchendirektor´ im `InterContinental´ Berlin und im Anschluss daran zum `Kommissarischen Hoteldirektor´ zweier `5-Sterne-Hotels´ in Leipzig und Dresden. Diese Positionen erfüllte er jeweils mit seinem gesamten Wissen und Können, seiner Persönlichkeit, Erfahrung und seinen Kenntnissen von Mensch und Materie. In seinen letzten Berufsjahren gründete er eine `Consultancy´ für Gastronomie und Hotellerie, deren Erfolg er jedoch nicht mehr erleben konnte.

## ***Sprichwörter / Zitate zum Thema `Damals`***

---

*Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns  
etwas gibt*

*Ernst Ferstl (\*1955)*

*Hellseher wissen es bereits:  
Die `gute alte Zeit´ wird in Zukunft noch  
älter und besser.*

*Ernst Ferstl (\*1955)*

*Das Beste an `der guten alten Zeit´ ist,  
dass sie längst Vergangenheit ist.*

*Ernst Ferstl (\*1955)*

*Dass `früher´ alles besser war, das sagt  
man nicht nur heute,  
das sagte man auch schon früher.*

*Ernst Ferstl (\*1955)*

*Nostalgie ist, die Vergangenheit so zu  
sehen,*

*wie wir die Zukunft gerne hätten.*

*Erhard Blanck (\*1942)*

*Dieses `Früher-war-alles-besser´ gab es  
tatsächlich einmal.*

*Zumindest bevor die Zukunft begann.*

*Martin Gerhard Reisenberg (\*1949),*

*Diplom-Bibliothekar und Autor*

*Früher, da war Vieles gut. Heute ist Alles  
besser.*

*Manchmal wäre ich froh, es wäre wieder  
gut.*

*Andreas Marti (\*1964), Schweizer Texter  
und Moderator*

**Diese Woche**



# SPEISEKARTE

'Futtern wie bei Müttern'

## Montag

Mittag: Spinat mit Salzkartoffeln & Spiegelei  
Kaffee: Folienkuchen  
Abend: Avocado-Mus & Baguette

## Dienstag

Mittag: Hühnerfrikassée mit Reis  
Kaffee: Löffelbiskuit / Kekse  
Abend: Belegte Brotauswahl

## Mittwoch

Mittag: Bratwurst mit Scheibekartoffeln & Gurkengemüse  
Kaffee: Folienkuchen  
Abend: Röstbrot mit Thunfisch & Zwiebel

## Donnerstag

Morgen: Haferflockensuppe 'heiß & kalt'  
Mittag: Brühnudeln / Hühnersuppentopf  
Kaffee: Löffelbiskuit / Kekse  
Abend: Belegte Brotauswahl

## Freitag

Morgen: Haferflockensuppe 'heiß & kalt'  
Mittag: Kochfisch in Gemüse-Sahnesoße & Salzkartoffeln  
Kaffee: Streuselkuchen / Kaffeekekchen  
Abend: Hot Dogs

## Samstag

Morgen: Rührei, Brötchen und Pfirsich-Trinkjoghurt  
Mittag: Brühnudeln / Hühnersuppentopf  
Nachtsch: Apfelmus mit Zucker & Zimt  
Kaffee: Hausgemachter Käsekuchen à la 'Waltraud'  
Abend: Hausgemachter Fleischsalat auf Toast

## Sonntag

Morgen: Sonntagseier, Brötchen und Pfirsich-Fruchtquark  
Mittag: Kohlroulade / Krautwickel mit Salzkartoffeln  
Nachtsch: Schokopudding mit Vanillesoße  
Kaffee: Hausgemachter Käsekuchen à la 'Waltraud'  
Abend: 'American' Sandwiches

Guten Appetit !



# INHALTSVERZEICHNIS

---

## Tabellen

---

**Einkaufsliste** für diese Woche

**Überblick zu den Kosten** Ihres individuellen Bedarfs

## Tagesbedarf & Rezepte

---

**Montag** Spinat mit Salzkartoffeln & Spiegelei

Avocado-Mus

**Dienstag** Hühnerfrikassée mit Reis

**Mittwoch** Bratwurst mit Scheibenkartoffeln & Gurkengemüse

**Donnerstag** Haferflockensüppchen `heiß & kalt` (heute und Freitag)

Eintopf - Brühnudeln (heute und Samstag)

**Freitag** Haferflockensüppchen `heiß & kalt` (von Donnerstag)

Kochfisch in Gemüsesahnesoße & Salzkartoffeln

`Hot Dogs´

**Samstag** Rührei & Pfirsich-  
Trinkjoghurt

Eintopf – Brühnudeln (von  
Donnerstag)

Käsekuchen à la Waltraud (heute  
und Sonntag)

Fleischsalat, hausgemacht

**Sonntag** Pfirsich-Fruchtquark

Kohlroulade / Krautwickel mit  
Salzkartoffeln

Käsekuchen à la Waltraud (von  
Samstag)

`American Sandwiches´

**Zusatz-Rezepte** (Jede Woche **14**  
andere)

---

**Backen** Bananenkuchen Kuchenbrot  
à la Mama

**Imbiss** Eierkuchen, Zucker & Zimt  
Tortellini in Sahnesoße

**Kochen** Bratfisch, Reis & Dillsoße  
Gemüsebuletten, hausgem. Pommes

**Salate** Gurkensalat  
Pellkartoffelsalat, hausgem. Mayo.

**Schnelle Küche** Käse-Nudeln Mini-  
Buletten in Sahnesoße, Spätzle

**Suppen** Gulaschsuppe (für 2 Tage)  
Kürbissuppe (für 2 Tage)

**Wochenend-Essen** Gulasch mit  
Kartoffelklöße Schweinebraten,  
Salzkart. & Rotkohl

## **Speisekarten** Woche **01** bis **04**

---

**Diese Woche 02**

Bereits erschienen **Woche 01**

**Vorschau Woche 03** und **04**

**Rückblick & Ausblick** (Jede Woche  
andere Themen)

---

**Warum `Old School´**

Zu diesem Kochkurs

Die `Freibank´

Einteilung & spätere Verwendung

# Darum `Reste-Management`

## **Die Kosten Ihrer benötigten Mahlzeiten, entsprechend Ihres individuellen Bedarfs**

Je nachdem, wie Ihre Tage / Arbeitstage / Wochenenden geartet sind, ergeben sich daraus Ihre tatsächlich benötigten Mahlzeiten. Kommen Sie beispielsweise erst alle in der Regel am späten Nachmittag nach Hause, werden Sie vermutlich zuerst `Kaffee & Kuchen` (K & K) haben und zum Abend hin wahrscheinlich eher ein `Warmes Abendbrot`, statt Mittagessen. In dem Fall werden Sie wohl kein zusätzliches Abendbrot mehr zu sich nehmen.

Am Wochenende und zu Urlaubs- und Ferienzeiten, werden Sie wahrscheinlich eher ein reguläres Mittagessen einnehmen, nachmittags Kaffee & Kuchen trinken und später Abendbrot essen. Ausnahmen hiervon sind Familien, in denen die Familienmitglieder zu unterschiedlichen Zeiten kommen und unterschiedliche Mahlzeiten zu sich nehmen; Beispiel: Während der eine erst einmal K & K zu sich nimmt, bevorzugt der andere ein warmes Essen; einer isst abends lieber eine warme Mahlzeit (warmes Abendbrot), der andere aber lieber `normales` Abendbrot. Ihre Essgewohnheiten haben also Einfluss auf die Kosten. Daher sind hier einfach alle aufgeführt.

**Kostenbeispiel 1:** 4 Personen essen täglich Frühstück, Mittag (zur Mittagszeit), Kaffee & Kuchen, dazu Abendbrot; Getränke, Pausenverpflegung und zusätzlich Süßes (Nachtisch nur am Wochenende).

|              | Trinken        | Frühst.        | Pause          | Essen         | Mittag         | Nachtisch     | K & K         | Süßes         | Abendbrot      | 4 Pers. Tag     | 1 Pers. Tag    |
|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|
| <b>Mo</b>    | 2,99 €         | 1,85 €         | 3,10 €         | x             | 3,78 €         | x             | 0,60 €        | 1,20 €        | 2,88 €         | <b>16,40 €</b>  | <b>4,10 €</b>  |
| <b>Di</b>    | 2,99 €         | 2,16 €         | 3,49 €         | x             | 4,68 €         | x             | 0,70 €        | 1,20 €        | 1,95 €         | <b>17,16 €</b>  | <b>4,29 €</b>  |
| <b>Mi</b>    | 2,99 €         | 1,85 €         | 2,98 €         | x             | 6,83 €         | x             | 0,60 €        | 1,20 €        | 2,70 €         | <b>19,14 €</b>  | <b>4,79 €</b>  |
| <b>Do</b>    | 3,12 €         | 1,20 €         | 3,89 €         | x             | 1,55 €         | x             | 0,70 €        | 1,20 €        | 2,20 €         | <b>13,86 €</b>  | <b>3,47 €</b>  |
| <b>Fr</b>    | 2,99 €         | 1,20 €         | 3,20 €         | x             | 6,13 €         | x             | 2,00 €        | 1,20 €        | 5,50 €         | <b>22,21 €</b>  | <b>5,55 €</b>  |
| <b>Sa</b>    | 3,12 €         | 5,30 €         | x              | x             | 1,55 €         | 0,30 €        | 2,28 €        | 1,20 €        | 1,80 €         | <b>15,55 €</b>  | <b>3,89 €</b>  |
| <b>So</b>    | 2,99 €         | 4,98 €         | x              | x             | 7,63 €         | 1,08 €        | 2,28 €        | 1,20 €        | 2,90 €         | <b>23,05 €</b>  | <b>5,76 €</b>  |
| <b>Wo 02</b> | <b>21,17 €</b> | <b>18,54 €</b> | <b>16,66 €</b> | <b>0,00 €</b> | <b>32,14 €</b> | <b>1,38 €</b> | <b>9,17 €</b> | <b>8,40 €</b> | <b>19,93 €</b> | <b>127,38 €</b> | <b>31,85 €</b> |
| <b>p. P.</b> | 5,29 €         | 4,64 €         | 4,17 €         | 0,00 €        | 8,03 €         | 0,34 €        | 2,29 €        | 2,10 €        | 4,98 €         |                 | 31,85 €        |

**Kostenbeispiel 2:** 4 Personen essen täglich Frühstück, Mittagessen und Abendbrot; dazu Getränke, Pausenverpflegung und zusätzlich Süßes (Nachtisch, Kaffee & Kuchen nur am Wochenende).



|              | Trinken        | Frühst.        | Pause          | Essen         | Mittag         | Nachtisch     | K & K         | Süßes         | Abendbrot      | 4 Pers. Tag     | 1 Pers. Tag    |
|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|
| <b>Mo</b>    | 2,99 €         | 1,85 €         | 3,10 €         | x             | 3,78 €         | x             | x             | 1,20 €        | 2,88 €         | <b>15,80 €</b>  | <b>3,95 €</b>  |
| <b>Di</b>    | 2,99 €         | 2,16 €         | 3,49 €         | x             | 4,68 €         | x             | x             | 1,20 €        | 1,95 €         | <b>16,46 €</b>  | <b>4,12 €</b>  |
| <b>Mi</b>    | 2,99 €         | 1,85 €         | 2,98 €         | x             | 6,83 €         | x             | x             | 1,20 €        | 2,70 €         | <b>18,54 €</b>  | <b>4,64 €</b>  |
| <b>Do</b>    | 3,12 €         | 1,20 €         | 3,89 €         | x             | 1,55 €         | x             | x             | 1,20 €        | 2,20 €         | <b>13,16 €</b>  | <b>3,29 €</b>  |
| <b>Fr</b>    | 2,99 €         | 1,20 €         | 3,20 €         | x             | 6,13 €         | x             | x             | 1,20 €        | 5,50 €         | <b>20,21 €</b>  | <b>5,05 €</b>  |
| <b>Sa</b>    | 3,12 €         | 5,30 €         | x              | x             | 1,55 €         | 0,30 €        | 2,28 €        | 1,20 €        | 1,80 €         | <b>15,55 €</b>  | <b>3,89 €</b>  |
| <b>So</b>    | 2,99 €         | 4,98 €         | x              | x             | 7,63 €         | 1,08 €        | 2,28 €        | 1,20 €        | 2,90 €         | <b>23,05 €</b>  | <b>5,76 €</b>  |
| <b>Wo 02</b> | <b>21,17 €</b> | <b>18,54 €</b> | <b>16,66 €</b> | <b>0,00 €</b> | <b>32,14 €</b> | <b>1,38 €</b> | <b>4,57 €</b> | <b>8,40 €</b> | <b>19,93 €</b> | <b>122,78 €</b> | <b>30,70 €</b> |
| <b>p. P.</b> | 5,29 €         | 4,64 €         | 4,17 €         | 0,00 €        | 8,03 €         | 0,34 €        | 1,14 €        | 2,10 €        | 4,98 €         |                 | 30,70 €        |

**Kostenbeispiel 3:** 4 Personen essen täglich Frühstück, Kaffee & Kuchen, warmes Essen am Abend; dazu Getränke, Pausenverpflegung und zusätzlich Süßes (Nachtisch u. Abendbrot nur Wochenende).

|              | Trinken        | Frühst.        | Pause          | Essen          | Mittag        | Nachtisch     | K & K         | Süßes         | Abendbrot     | 4 Pers./ Tag    | 1 Pers./ Tag   |
|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| <b>Mo</b>    | 2,99 €         | 1,85 €         | 3,10 €         | 3,78 €         | x             | x             | 0,60 €        | 1,20 €        | x             | <b>13,52 €</b>  | <b>3,38 €</b>  |
| <b>Di</b>    | 2,99 €         | 2,16 €         | 3,49 €         | 4,68 €         | x             | x             | 0,70 €        | 1,20 €        | x             | <b>15,21 €</b>  | <b>3,80 €</b>  |
| <b>Mi</b>    | 2,99 €         | 1,85 €         | 2,98 €         | 6,83 €         | x             | x             | 0,60 €        | 1,20 €        | x             | <b>16,44 €</b>  | <b>4,11 €</b>  |
| <b>Do</b>    | 3,12 €         | 1,20 €         | 3,89 €         | 1,55 €         | x             | x             | 0,70 €        | 1,20 €        | x             | <b>11,66 €</b>  | <b>2,92 €</b>  |
| <b>Fr</b>    | 2,99 €         | 1,20 €         | 3,20 €         | 6,13 €         | x             | x             | 2,00 €        | 1,20 €        | x             | <b>16,71 €</b>  | <b>4,18 €</b>  |
| <b>Sa</b>    | 3,12 €         | 5,30 €         | x              | x              | 1,55 €        | 0,30 €        | 2,28 €        | 1,20 €        | 1,80 €        | <b>15,55 €</b>  | <b>3,89 €</b>  |
| <b>So</b>    | 2,99 €         | 4,98 €         | x              | x              | 7,63 €        | 1,08 €        | 2,28 €        | 1,20 €        | 2,90 €        | <b>23,05 €</b>  | <b>5,76 €</b>  |
| <b>Wo 02</b> | <b>21,17 €</b> | <b>18,54 €</b> | <b>16,66 €</b> | <b>22,96 €</b> | <b>9,18 €</b> | <b>1,38 €</b> | <b>9,17 €</b> | <b>8,40 €</b> | <b>4,70 €</b> | <b>112,15 €</b> | <b>28,04 €</b> |
| <b>p. P.</b> | 5,29 €         | 4,64 €         | 4,17 €         | 5,74 €         | 2,30 €        | 0,34 €        | 2,29 €        | 2,10 €        | 1,18 €        |                 | 28,04 €        |

## **Dieser Kochkurs**

Er basiert auf insgesamt vier Ausgaben (Woche 01, Woche 02, Woche 03 und Woche 04). Für diese vier Wochen werden Ihnen unterschiedliche Gerichte mit unterschiedlichen Beilagen zum Nacharbeiten angeboten. Wenn Sie sich in den beschriebenen Zubereitungsarten geübt haben werden Sie zukünftig in der Lage sein, eigene Gerichte zu `kreieren´ und Ihre eigenen Kalkulationen durchzuführen, um den Überblick zu behalten. So sind z.B. die kleinen Gerichte zum Frühstück oder Abendbrot selbst schon kleine Imbisse oder kleine Mahlzeiten. Dieser Kochkurs bietet Ihnen obendrein **14 Zusatz-Rezepte** als Variationsmöglichkeit, die jedoch für diese Woche nicht einkalkuliert sind.

## **Tabellen-Form für Transparenz**

Ich habe mich bewusst für die Ihnen vorliegende Tabellen-Form entschieden, da Sie Ihnen zum einen die derzeit aktuellen Preise einzelner Zutaten aufzeigt und zum anderen -für Sie absolut transparent- in die Kalkulationen der einzelnen Gerichte einfließt. So ist es Ihnen leicht möglich, zukünftig auch eigene Kalkulationen zu erstellen.

## **Mengenangaben in den Rezepten**

Alle Rezepte sind für 2 Erwachsene + 2 Kinder ausgelegt, wobei dies natürlich nur sehr allgemeine Begriffe sind. So sind beispielsweise zwei Jungens im Alter zwischen 12 und 16 Jahren für uns natürlich immer noch Kinder, aber sie füttern einem schon buchstäblich `die Haare vom Kopf´; während Mädchen oder kleinere Kinder evtl. deutlich weniger essen, sodass die Rezepte auch für drei Kinder reichen könnten. Auch unter den Erwachsenen gibt es `Viel- und Gern-Esser´, aber auch genau das Gegenteil. So kann

es also durchaus sein, dass einige Rezepte zu `großzügig´ portioniert (und damit auch zu teuer kalkuliert) sind, andere hingegen zu klein. Notieren Sie sich für die Zukunft dann am besten DIE Mengen, die für Sie und Ihre Kinder genau `richtig´ sind und kalkulieren Sie diese entsprechend!

## **Beilagen-Auswahl**

`Immer nur Salzkartoffeln´ gibt es in diesem Heft nicht, obwohl wir Deutschen ein echtes `Kartoffel-Esser-Land´ sind. Die Rezepte für diese Woche sind so konzipiert, dass es natürlich auch Kartoffeln als Beilage gibt, aber auch Nudeln und Reis. Natürlich können Sie die Beilagen nach Ihrem eigenem Geschmack variieren, ebenso wie Sie auch innerhalb der Woche variieren können und z.B. ein für Freitag vorgesehenes Gericht schon am Dienstag kochen. Wichtig wäre allerdings nur, im Sinne dieses Heftes und der Kostenkalkulation, dass Sie dies nur

innerhalb dieser Woche tun, damit letzten Endes die Kosten wieder stimmen.

## **Zu Grunde liegende Preise**

Wie Sie selbst wissen, ändern sich die Preise während eines Kalenderjahres aus unterschiedlichen Gründen; zum einen ist dies saisonal begründet, zum anderen liegen gute oder mangelhafte Ernteerträge vor, die maßgeblich eine Preisentwicklung mitgestalten. Ich habe hier in der Regel nach oben aufgerundet, um leichte Preiserhöhungen abfangen zu können. Andere Preise werden sich in naher Zukunft noch ändern. Vorsorglich habe ich daher einige 'Preispufer' eingebaut, bei denen einige Artikel leichte Preiserhöhungen anderer Artikel auffangen.

**Jeden Euro, den Sie nicht unnötig für Lebensmittel ausgeben, haben Sie für andere Dinge übrig.**

*Als ob es eine Kunst wäre,  
mit viel Geld ein anständiges Mahl  
herzurichten!*

*Kinderleicht ist das, der größte  
Esel bringt das zuwege.*

*Wer sein Handwerk versteht,  
der braucht wenig Geld  
und kocht trotzdem gut  
Molière (1622-1673)*



| EINKAUFSLISTE für Woche 02 |   |                      |                  |                   | Seite 1           |
|----------------------------|---|----------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| Aufstrich/<br>Belag        | Benötigte Artikel                       | Menge/<br>Packung    | Einzel-<br>Preis | wie oft<br>kaufen | Kosten<br>Einkauf |
|                            | <b>Butter</b>                           | 250 g                | 2,00 €           | 1                 | 2,00 €            |
|                            | <b>Honig</b>                            | 500 g                | 4,00 €           | 1                 | 4,00 €            |
|                            | <b>Leberwurst</b>                       | 200 g                | 1,30 €           | 1                 | 1,30 €            |
|                            | <b>Margarine</b>                        | 500 g                | 0,80 €           | 4                 | 3,20 €            |
|                            | <b>Marmelade, 2 Sorten</b>              | 450 - 500 g          | 1,00 €           | 2                 | 2,00 €            |
|                            | <b>Mayonnaise</b>                       | 450-500 g            | 0,80 €           | 3                 | 2,40 €            |
|                            | <b>Schinkenwurst (SB)</b>               | 200 g                | 0,90 €           | 3                 | 2,70 €            |
|                            | <b>Schoko-Aufstrich</b>                 | 450-500 g            | 2,00 €           | 1                 | 2,00 €            |
| <b>Backwaren</b>           |   |                      |                  |                   |                   |
|                            | <b>Aufbackbrötchen</b>                  | 6 Stck./ Pckg.       | 0,40 €           | 1                 | 0,40 €            |
|                            | <b>Backpulver</b><br>(Tütchen)          | 5-10 Tütchen         | 0,30 €           | noch<br>vorh.     |                   |
|                            | <b>Baguettebrötchen</b>                 | 4 Stck. / Pckg.      | 0,40 €           | 1                 | 0,40 €            |
|                            | <b>Brötchen /<br/>Semmeln</b>           | vom Bäcker           | 0,15 €           | 6                 | 0,90 €            |
|                            | <b>Folienkuchen</b>                     | (SB-Ware)            | 1,20 €           | 1                 | 1,20 €            |
|                            | <b>Graubrot</b>                         | 1000 g               | 2,00 €           | 3                 | 6,00 €            |
|                            | <b>Hot-Dog-Brötchen</b>                 | 6 Stck./ Pckg.       | 2,00 €           | 1                 | 2,00 €            |
|                            | <b>Kaffeekekuchen</b>                   | (SB-Ware)            | 2,00 €           | 1                 | 2,00 €            |
|                            | <b>Löffelbiskuit</b> (Tüte)             | Großpackung          | 1,40 €           | 2                 | 2,80 €            |
|                            | <b>Puddingpulver</b><br>(Schoko)        | Pckg. à 3<br>Tütchen | 0,45 €           | 1                 | 0,45 €            |
|                            | <b>Toastbrot</b>                        | 4 Brote              | 0,60 €           | 4                 | 2,40 €            |
|                            | <b>Vanillesoße</b>                      | (3 Tütchen)          | 0,60 €           | 1                 | 0,60 €            |
|                            | <b>Vanillezucker</b>                    | (mehrere<br>Tütchen) | 0,30 €           | noch<br>vorh.     |                   |
|                            | <b>Vollkornbrot</b>                     | 750-1000 g           | 2,00 €           | 1                 | 2,00 €            |
| <b>Fisch</b>               |   |                      |                  |                   |                   |
|                            | <b>Seelachsfilet</b> (nicht<br>paniert) | 1000 g               | 5,50 €           | 1                 | 5,50 €            |
|                            | <b>Thunfisch</b>                        | Konserve             | 1,30 €           | 1                 | 1,30 €            |
| <b>Fleisch</b>             |   |                      |                  |                   |                   |



|                 |                                 |                |             |       |                |
|-----------------|---------------------------------|----------------|-------------|-------|----------------|
|                 | <b>Bratwurst à 6 Stck.</b>      |                | 2,50 €      | 1     | 2,50 €         |
|                 | <b>Fleischwurst</b> (Ring)      | 400 g          | 1,70 €      | 2     | 3,40 €         |
|                 | <b>Gehacktes, gemischt</b>      | 1000 g         | 5,00 €      | 500 g | 2,50 €         |
|                 | <b>Hähnchenschenkel</b>         | 1000 g         | 2,80 €      | 1     | 2,80 €         |
|                 | <b>Hot-Dog-Würstchen</b>        | 6 Stck. / Glas | 1,50 €      | 1     | 1,50 €         |
| <b>Gemüse</b>   |                                 |                |             |       |                |
|                 | <b>Avocado</b>                  | frisch / reif  | 1,80 €      | 1     | 1,80 €         |
|                 | <b>Champignons</b>              | (Konserven)    | 0,70 €      | 1     | 0,70 €         |
|                 | <b>Delikatessgurke</b> (Glas)   | ca. 600 g      | 0,70 €      | 1     | 0,70 €         |
|                 | <b>Mischgemüse</b> (TK)         | 1000 g         | 1,30 €      | 1     | 1,30 €         |
|                 | <b>Salatgurke/ Gurke</b>        | saisonal       | 1,00 €      | 3     | 3,00 €         |
|                 | <b>Salatkopf / Eisbergsalat</b> | saisonal       | 1,00 €      | 1     | 1,00 €         |
|                 | <b>Spargelabschnitte</b>        | Glas           | 1,20 €      | 1     | 1,20 €         |
|                 | <b>Spinat</b> (TK-Pckg.)        | 500 g          | 0,50 €      | 2     | 1,00 €         |
|                 | <b>Tomaten</b> (Stck.)          | saisonal       | 0,20 €      | 6     | 1,20 €         |
|                 | <b>Weißkohl</b> , 2-3 kg-Kopf   | saisonal       | 0,80 € / kg | 3     | 2,40 €         |
| <b>Übertrag</b> |                                 |                |             |       | <b>74,55 €</b> |

