



# EINKAUFSLISTE 1.WOCHE

## OBST

12 grüne Äpfel	4,00 €
2 Pak. Heidelbeeren	
• à 200g	4,00 €
3 Zitronen	1,00 €

## FLEISCH

• 100 g Putenschnitzel	2,00 €
• 300g Rindersteak	12,00 €
• 200 g Rinderhackfleisch	3,00 €
• 1 Pak. Putenbruststreifen	2,00 €
• 600 g Hühnerbrust	5,00 €

## FISCH

• 100 g Thunfisch	2,00 €
• 250 g Kabeljau	4,00 €

## GEMÜSE

• 2 Gurken	1,00 €
• 800 g Tomaten	4,00 €
• 3 Knoblauch	2,00 €
• 6 Frühlingszwiebel/Schalotte	2,00 €
• 100 g Blattsalat	1,00 €
• 150 g Blattspinat tiefgefroren	2,00 €
• 80 g Rucola	2,00 €
• 8 Radieschen	1,00 €
• 1 Stange Sellerie	2,00 €
• 1 rote Paprika	0,50 €
• 30 g Lauchzwiebeln	1,00 €
• 1 Zucchini	1,00 €
• 100 g Tomatenmark (ohne Zucker)	0,50 €

## KOSTEN

Obst	9,00 €
• Fleisch	24,00 €
Fisch	6,00 €
Gemüse	20,00 €

Summe: 59,00 €