



EINKAUFSLISTE 2.WOCHE

OBST

12 grüne Äpfel	4,00 €
1 Pak. Erdbeeren à 500g	3,00 €
4 Zitronen	1,50 €

FLEISCH

• 540 g Hühnerbrust	5,00 €
• 300 g Rinderfilet	12,00 €
• 200 g Rinderhackfleisch	3,00 €

FISCH

• 120 g Heilbutt	2,00 €
• 100 g Krabben	3,00 €
• 120 g Garnelen	3,00 €

GEMÜSE

• 11 Zwiebeln/Schalotten	2,00 €
• 1 Knoblauch	0,50 €
• 1 Zucchini	1,00 €
• 1250 g Tomaten	6,00 €
• 110 g Blattsalat	1,00 €
• 250g Blattspinat tiefgefroren (noch etwas übrig von 1. Woche)	
• 1 Gurke	0,50 €
• 2 gelbe Paprika	1,00 €
• 1 rote Paprika	0,50 €
• 100 g Brokkoli	2,00 €
• 100 g grüne Bohnen	1,50 €
• 130 g Tomatenmark	0,50 €
• 1 Dose Sauerkraut	2,00 €
• 1 Glas Spargel	1,00 €

KOSTEN

Obst	7,50 €
• Fleisch	20,00 €
Fisch	8,00 €
Gemüse	18,50 €
Summe:	54,00 €