



## EINKAUFSLISTE 3.WOCHE

### OBST

12 grüne Äpfel	4,00 €
4 Pak. Himbeeren à 100g	3,00 €
4 Zitronen	1,50 €

### FLEISCH

• 250 g Rindersteak	8,00 €
• 100 g Rinderfilet	4,00 €
• 200 g Hühnerbrust	3,00 €
• 100 g Putenfilet	2,00 €

### FISCH

• 360 g Kabeljau	5,00 €
• 100 g Garnelen	3,00 €

### GEMÜSE

• 5 Zucchini	3,00 €
• 1 Gurke	0,50 €
• 1 Eisbergsalat	1,00 €
• 30 g Rucola	2,00 €
• 100 g Feldsalat	2,00 €
• 3 Paprika rot	1,00 €
• 1 Paprika gelb	0,50 €
• 1 Aubergine	1,00 €
• 650 g Tomaten	2,00 €
• 8 Zwiebeln/Schalotte	2,00 €
• 7 Champignons	2,00 €
• 1 Büchse gehackte Tomaten	0,50 €
• 100g Tomatenmark	0,50 €
• 1 Knoblauch	0,50 €
• 1 Lauchzwiebel	0,50 €
• 250 g grüne Bohnen	1,50 €
• 50 g getrocknete Tomaten ohne Öl	2,00 €

### KOSTEN

Obst	7,50 €
• Fleisch	17,00 €
Fisch	8,00 €
Gemüse	22,50 €

Summe 55,00 €