

Beispiel:

1 Woche, Speiseplan

1 Haushaltsvorstand 4,43 € X 7 Tage = 31,01 €

2 Kinder, 15 J. 3,54 € X 7 Tage = 49,56 €

---

Summe 80,57 €

Sonntag:

Hähnchenschlegel, Kartoffeln, 1/2 Chinakohlsalat

Montag:

Spagetti, Hackfleisch-Gemüsesoße, ½ Chinakohl

Dienstag:

Selleriescheiben paniert, Nudeln, Orangen-Fenchel-Zwiebelsalat

Mittwoch:

Linsen mit Nudeln

Donnerstag:

Reis, Karotten- Brokkoligemüse

Freitag:

Pfannkuchen mit Apfelmus

Samstag,:

Spagetti, Hackfleisch-Gemüsesoße, Eissalat

Frühstück:

Vollkornbrot, Butter, Marmelade, Kaffee, Milch, Haferflocken, Kakao (KABA)

Frühstücksbrote für die Schule mit Käse

Abendessen:

Vollkornbrot, Butter, Käse oder 1 x Hinterschinken, Gewürzgurken

Obst:

Äpfel, Rest Orangen

Lt. Einkaufsbelege ausgegeben 47,40 €

Dazu gekauft sollte noch im Laufe der Woche:

2 mal a 500g Hackfleisch = ca. 4,-- €

3 X Brot vom Vortag ca. 6,-- €

2 l Milch ca. 2,-- €

---

Summe 59,40 €

Keine Getränke, Keine Süßigkeiten, keine Gewürze