

Vorschlag für eine Essenskalkulation von 7 Tagen für 30 Personen

Die Kalkulation beruht auf unten aufgelisteten Rezepten, die sich im Ordner „Aus Kochtopf und Pfanne“ beziehen). Die Rezepte sind ohne Fleisch, wer Fleisch essen möchte, sollte dies noch zufügen. Zum Frühstück gibt es Brot mit Aufschnitt und Aufstrich und etwas Hafergrütze, Gries, Milchreis o.ä., das kann auch kalt zum Mittag gegessen werden und sorgt für etwas Abwechslung. Zum Mittagessen gibt es ebenfalls Brot und etwas Rohkost, wie Gurken, Tomaten, Möhren. Als Zwischenmahlzeit zum oder als Nachtisch habe ich etwas Obst der Saison eingeplant, gern gegessen werden auch immer Kekse, Reiswaffeln o.ä., die allerdings in der Kalkulation nicht berücksichtigt sind. Abends sind Zutaten für eine warme Mahlzeit eingeplant. An Getränken sind nur Tee und Kaffee berücksichtigt.

Tagesplan:

Montag:

Frühstück: Brot + Gries

Mittag: geschmierte Brote u. Knabbergemüse

Abend: Spaghetti mit Tomatensauce

Dienstag:

Frühstück: Brot + Hafergrütze

Mittag: geschmierte Brote u. Knabbergemüse

Abend: Rissotto mit Sommergemüse

Mittwoch:

Frühstück: Brot + Frischkornmüsli

Mittag: geschmierte Brote u. Knabbergemüse

Abend: Gemüsesuppe

Donnerstag:

Frühstück: Brot + Milchreis

Mittag: geschmierte Brote u. Knabbergemüse

Abend: Pellkartoffeln und Quark und Salat

Freitag:

Frühstück: Brot + Gries

Mittag: geschmierte Brote u. Knabbergemüse

Abend: Chili sin carne

Samstag:

Frühstück: Brot + Hafergrütze

Mittag: geschmierte Brote u. Knabbergemüse

Abend: Gemüse - Couscous

Sonntag:

Frühstück : Brot + Röstmüsli

Mittag: geschmierte Brote u. Knabbergemüse

Einkaufsliste für 7 Tage

Frühstück: 12 Gläser Marmelade (je 250 g)
(Allgemein) 8 Gläser Honig (je 500g)
8 Gläser Schokoaufstrich (je 250g)
3,5 Kg Butter oder Margarine
2 kg Zucker
500g Kaffee
200g Schwarztee/Dajeling
100g Früchtetee
100g Kräutertee

Frischkornmüsli: 750 g Schrot (Hafer, Roggen, Weizen)
200g Rosinen
2Kg Obst/ Trockenfrüchte
2kg Joghurt
100g Sonnenblumenkerne
100g Sesam
0,2 l Sahne

Hafergrütze: 1500 g Haferflocken
(für 2x) 10 L Milch
Zucker o. Honig

Gries: 8 l Milch
(für 2x) 400g Gries

Milchreis: Zucker o. Honig
400g Milchreis
4L Milch
Zucker o. Honig

Röstmüsli: 3 Kg Müsli
Sonnenblumenöl
Honig

Mittag: 5 Kg verschiedene Käsesorten
10 Gläser Aufstrich (je 250 g)
1,5 Kg Butter oder Margarine

Knabbergemüse: 12 Kg Möhren, 3 Kg Tomaten, 4 Fenchel, 12 Kohlrabi, 8 Salatgurken

Zwischenmahlzeit: 14 kg Obst

Abend:

(Allgemein): 250 g Salz, 1Pck. Pfeffer, 1Glas Senf, Bratöl,

Spaghetti: 4kg Spaghetti, 1kg Zwiebeln, 1kg Möhren , evt. 1kg Paprika, 1kg Tomaten, 500g.
Tomatenmark, 1Knolle Knoblauch, Thymian, Basilikum, Oregano

Risotto mit Sommergemüse: 1Kg Zwiebeln, 5 kg Gemüse (Fenchel, Staudensellerie, Zucchini,
Bohnen, Möhren, Erbsen), Thymian, Basilikum, Pimpernelle, 600g Parmesan

Gemüsesuppe: 1 Kg Zwiebeln, 8 Kg Gemüse der Saison, Gemüsebrühe für
15 Liter, Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch

Pellkartoffeln mit Quark und Salat: 8 Kg Kartoffeln, 2,5 Kg Quark, 1kg Zwiebeln, Kräuter,
500ml Sahne, 4 Salate, 2Kg Tomaten, 4 Gurken, Olivenöl, Essig

Chili sin carne: 2 Kg Kidneybohnen, 1Kg Zwiebeln, 2 Kg Möhren, 1 Kg Paprika, 1 Kg Lauch,
1 Kg Tomaten, 2 Becher Saure Sahne, Chili, Paprika, Curry, 2 Kg Polenta oder
Brot

Gemüse – Couscous: 1 Kg Zwiebeln, 2 Kg Möhren, 2 Kg Pastinaken, 3 Kg Kürbis,
2 Kg Blumenkohl , 2 Zucchini , 2Kg Couscous