

# Einkaufsliste

Obst und Gemüse*	Menge	Einheit	Sorte
Tomaten		kg	<p>Sie können Ihre Bestellung online ausfüllen: auf der Browserleiste obenrechts das Symbol für <b>text</b> anklicken, den Courser auf die auszufüllende Stelle und ihren Text schreiben, Liste speichern und per mail senden</p>
grüne Gurken		Stk	
Radieschen		Bund	
grüne / gelbe/ rote Paprika		Stk	
Äpfel		Stk	
Apfelsinen (nach Saison)		Stk	
Mandarinen (nach Saison)		Stk	
Bananen		Stk	
weiteres			
<b>Milchprodukte</b>			<p>*Obst und Gemüse bekommen Sie nach Möglichkeit aus dem eigenen Garten frisch nach Absprache</p> <p>**Rohmilch können wir Montagabend von der Milchzapfstelle holen, frisch nach dem Melken auf 4 Grad gekühlt, Fettgehalt: 3,8 - 4,2%, gekühlt bis 3 Tage haltbar (nicht in den Ferien)</p>
Frische Milch (3,8%)		Liter	
Frische Milch (1,5 %)		Liter	
Rohmilch**		Liter	
H- Milch (3,5 %)		Liter	
H- Milch (1,5%)		Liter	
Buttermilch		Liter	
Hafermilch o.a.		Liter	
andere Milch			
Joghurt (3,8 % Fett) Natur		500g	
Joghurt (3,8 % Fett) Natur		kl. Becher	
Joghurt (fettarm) Natur		500g	
Joghurt (fettarm) Natur		kl. Becher	
Joghurt- Zubereitungen mit Früchten		150g Becher	
Magerquark		250g Becher	
Sahnequark		250g Becher	
Kräuterquark		250g Becher	
Weitere Quarksorten			
Kaffeesahne			
Schnittkäsesorten			
Schmelzkäse		Stk	
Frischkäse		Becher	
Briekäse		Stk	
Harzer Käse		Stk	
Kochkäse		Stk	
Besondere Käsesorten			
Butter		250g	
Margerine		250g	

Fisch	Menge
Heringshappen	
geräucheter Lachs	

# Einkaufsliste

## veget. Brotaufstrich aus dem Naturkostladen Nusschale in Seelow

	Gläser
Bruschesto	
Papayango	
Schnittlauch	
4 Pfeffer	
Bärlauch	
Tomate/Paprika	
Brotzeit	
Rote Bete/Meerrettich	
vegane Leberwurst aus Linsen	
Schmalztöpfele	
vegane Mettwurst	

bitte nur 1 oder 2 Sorten auswählen, da erfahrungsgemäß der Inhalt mehrerer Gläschen nicht verzehrt wird,

Eigene Lebensmittel	ja/nein
kl. Glas Marmelade (eigene Früchte)	
kl. Glas Honig (von unseren Bienen)	
bis zu 4 Eier (von unseren Hühnern)	
MUSLI 500g (mit Körnern aus dem Bioladen selbst hergestellt: 4 versch. Körnersorten, mit Nüssen und getrocknetem Obst, ohne Zucker)	
sonntags selbstgebackener Kuchen	

## Wurstwünsche von der Landfleischerei Dolgeln/ Seelower Markt


## Backwaren von unserem Gusower Dorfbäcker

Vollkornbrot (Roggenbrot)	
Krustenbrot	
Mischbrot	
Brötchen (kein täglicher Brötchendienst)	
helle	
dunkle	
Knäcke Brot	
Filinchen	
Kekse	

Getränke	Menge	Einheit
Mineralwasser		
medium		0,7 Liter
Classik		0,7 Liter
Naturell		0,7 Liter
Apfelsaft		1 Liter
Bohnenkaffee		Packung
Schwarztee		Packung
Kräutertee		Packung
Früchtetee		Packung
Roibuschtee		Packung

Wasser (Wir empfehlen, unser Leitungswasser nur abgekocht zu verwenden.)

Wir besorgen keinen Alkohol.

Welche weiteren Verpflegungswünsche haben Sie?

Was sollten wir noch beachten?