

Bijlage E Voorbeeld boodschappenlijst weekend 20 personen(1/2)

Boodschappen lijst weekend uitgaande van 2x ontbijt, 2x lunch, 1 x diner
vrijdag na 20,00 uur tot zondag 17,00 uur

Schatting kosten bij biologische inkoop 15,- per persoon per weekend
verdeling verse boodschappen ongeveer € 9,- en kruidenier € 6,-

20 aantal mensen (invullen)

verse boodschappen		eenheid per
2 pak	gewone melk 1 liter	15 deel
4 pak	volle yomio 1 liter	6 deel
2 pakje	roomboter 250 gram	15 deel
1 pakje	margarine 500 gram	30 deel
2 pond	bonenpate(zelfgemaakt)	15 deel
8 broden	1/2 zuurdesem, 1/2 gist (neem van de een bv plat en van de ander hoog, zo is het onderscheid duidelijk te zien	2,5 deel
2000 gram	geitenkaas en koe kaas (ongeveer ieder de helft)	100 deel
1000 gram	Tofu: 50 gram per persoon	50 deel
30 stuks	Fruit 1,5 per persoon per weekend, ligt ook een beetje aan de grote bij manderijnen meer, bij grote appels kan minder	1,5 deel
4000 gram netto groente	Groente 200 gr per persoon + afval. (verschilt erg per soort groente)	200 deel
2 stuks	1 krop sla per dag of ijsbergsla 1 per weekend	
2 stuks	komkommer of andere sla versierders	
20	1 tomaat per persoon	1 deel
voldoende	Uien en knoflook	
kruidenierswaren		
2 pak	havermout	1 pak per 10 personen
2 pak	sojamelk	1 pak per 10 personen
1 pakje	muesli	1 pak per 25 personen
250 gram	rozijnen	250 gram per weekend
0 pak	kokos (optioneel)	100 gram per weekend
2 pak	Linzen	rijst 60 gram per persoon, als ook linzen iets minder
2 kilo	bruine rijst	

Bijlage E Voorbeeld boodschappenlijst weekend 20 personen (vervolg 2/2)

beleg is keuze, als er ook bonenpate of ander hartig is wordt er minder zoet gegeten.
Kleine potten is handiger met opdienen en bewaren.

1	kleine pot honing
2	tahin kleine pot
2	hageslag
3	kleine potten jam
2	kleine pot pindakaas
5	Thee verschillende smaken
3	koffie pakken 250 gram
2 kleine fles	Koffiemelk kleine flesjes. Niet geopend blijft ie goed. Verbruik zeer verschillend per weekend
voldoende	Suiker
voldoende	Olijfolie kleine voor weekend
voldoende	Azijn
voldoende	Ketjap
voldoende	Tamari
voldoende	Boterhamzakjes
voldoende	Koffiefilterzakjes
naar inzicht	Kruiden
naar inzicht	Bouillonblokjes