

1 Milchanteil besteht aus 7 Liter Milch

ein Anteil könnte z.B. so aussehen:

1 Liter Milch	1,0L
2 Gläser Joghurt	1,0L
1 Glas Quark	1,5L
1 Stück Camembert(ca.150g)	1,5L
200g Käse	2,0L

in der Summe 7l Milch

Wie möchtet ihr euren Anteil zusammenstellen ?

Milch	1 Liter - 1 l	<input type="checkbox"/>
Vollmilch	1 Liter - 1 l	<input type="checkbox"/>
Joghurt	500g - 0,5 l	<input type="checkbox"/>
Quark	500g - 1,5 l	<input type="checkbox"/>
Camembert	1 Stück -1,5liter	<input type="checkbox"/>

bitte ankreuzen was ihr davon abwechselnd haben möchtet

mit Pfeffer	100g -1 Liter	<input type="checkbox"/>
Bockshornklee	100g -1 Liter	<input type="checkbox"/>
Kräuterblüte	100g -1 Liter	<input type="checkbox"/>
Möhrengouda	100g -1 Liter	<input type="checkbox"/>
Sommerweide	100g -1 Liter	<input type="checkbox"/>
Gouda	100g -1 Liter	<input type="checkbox"/>
Feuerrad	100g -1 Liter	<input type="checkbox"/>

oder einfach ein

Käsekarussell	100g - 1 Liter	<input type="checkbox"/>
---------------	----------------	--------------------------

immer 2 verschiedene Käsesorten im Wechsel

Summe: 7 Liter Milch

1 Brotanteil besteht aus einem Brot die Woche

bitte ankreuzen was ihr davon abwechselnd haben möchtet

Sonnenblumenbrot	<input type="checkbox"/>
Roggenbrot	<input type="checkbox"/>
WeizenRoggenbrot	<input type="checkbox"/>
Dreikornbrot	<input type="checkbox"/>
Landkruste	<input type="checkbox"/>
Quarkbrot	<input type="checkbox"/>
Dinkelbrot	<input type="checkbox"/>
Weißbrot	<input type="checkbox"/>
Ciabatta (2 Stück)	<input type="checkbox"/>
Weizenmehl (1 kg 1050)	<input type="checkbox"/>
Weizenvollkornmehl (1 kg)	<input type="checkbox"/>
Roggenmehl (1 kg, 1050)	<input type="checkbox"/>
Roggenvollkornmehl (1 kg)	<input type="checkbox"/>

1 Fleischanteil mit 600g Rindfleischfleisch die Woche

bitte ankreuzen was ihr davon abwechselnd haben möchtet

Hackfleisch	<input type="checkbox"/>
Gulasch	<input type="checkbox"/>
Braten	<input type="checkbox"/>
Rinderbratwurst	<input type="checkbox"/>
Steak	<input type="checkbox"/>
Rouladen	<input type="checkbox"/>
Leber	<input type="checkbox"/>
Suppenfleisch	<input type="checkbox"/>
Beinscheibe	<input type="checkbox"/>
Filet (1x 300g/Jahr)	<input type="checkbox"/>

ca. 200g Wurst/Schinken entspricht 600g frischem Fleisch

Corned Beef	<input type="checkbox"/>
Pfefferbeiser	<input type="checkbox"/>
Rinderschinken	<input type="checkbox"/>
Rindersalami	<input type="checkbox"/>