

7 Tage essen für 20 Euro



Einkaufsliste

Zutat	Menge	Preis (ca.)*	✓
Reis	1 kg	1,89 Euro	
Nudeln	500 g	0,79 Euro	
rote Linsen	500 g	1,69 Euro	
Haferflocken	500 g	0,65 Euro	
passierte Tomaten	500 ml	0,69 Euro	
Tiefkühl-Pfannengemüse	750 g	1,99 Euro	
Möhren	1 kg	1,49 Euro	
Zwiebeln	1 kg	1,29 Euro	
Eier	10 Stück	2,19 Euro	
Milch (Kuh oder Hafer)	1 L	1,19 Euro	
Naturjoghurt	500 g	0,99 Euro	
Toastbrot	500 g	0,79 Euro	
Thunfisch (oder Kichererbsen)	1 Dose	1,29 Euro	
Fleischwurst (oder Fleischersatzprodukt)	100 g	1,79 Euro	
Bananen	1 kg	1,69 Euro	
GESAMT		20,41 Euro	

* Discounter-Preis im Juli 2025