

Wochenplaner zum Einkaufen

Brot, Nudeln, Getreide

- Brot Mehl
- Nudeln Müsli
- Semmelbrösel Reis

Obst und Gemüse

- Äpfel Kartoffeln
- Bananen Salat
- Karotten Tomaten

Fleisch, Geflügel, Wurst, Fisch

- Wurst
- Schinken
- Faschiertes

Milchprodukte

- Milch Joghurt
- Käse Butter
- Sauerrahm Topfen

Teilkühlware

- Fisch
- Gemüse
- Eis

Lebensmittel in Dosen und Gläsern

- Bohnen
- Mais
- Früchte

Wasch- und Reinigungsmittel, Hygieneartikel

- Spülmittel Deo
- Klopapier Badreiniger
- Waschmittel Seife

Getränke

- Fruchtsaft
- Soda
- Sirup

Sonstiges

- Süßes Katzenfutter
- Hundefutter



Wochenplaner

★ Wöchentliches Einkaufen spart Geld.

★ Bewusstes Einkaufen reduziert die Abfallmenge. Leider landen pro Jahr und Einwohner bis zu 20kg Lebensmittel im Abfall- oft ungeöffnet!!!

★ Bewusster Umgang mit Lebensmittel spart Ressourcen.

★ Verwenden Sie beim Einkauf eine Stofftasche.

★ Richtige Lagerung optimiert die Haltbarkeit.

★ „Zu verwenden bis“ nennt den letzten Tag, an dem man den Packungsinhalt noch essen kann. Viele Lebensmittel sind auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum zum Genuss geeignet.

★ Versuchen Sie es doch auch einmal das Mindesthaltbarkeitsdatum zu überschreiten. Achten Sie aber unbedingt auf Schimmelbildung und Geruch.

★ Nudeln, Reis und Dosengemüse: +1 Jahr

★ Gefriergemüse und Gefrorene Beeren: +6 Monate

★ Butter und Hartkäse: +21 Tage

★ Joghurt: +6 Monate

★ Weitere Tipps zur Abfalltrennung und Abfallvermeidung gibt es unter: facebook.com/aww-weiz/



★ TIPP: Verwenden Sie beim Einkauf von Wurst und Käse Behältnisse von zu Hause.



VIEL VERGNÜGEN BEIM SPAREN
WUNSCHT DER

Wochenplaner kann gefaltet werden ☺

Wochenplaner zum Kochen

Montag

Dienstag

Mittwoch

Bauernmärkte in Weiz (vorm.) und Gleisdorf (nachm.)

Donnerstag

Freitag

Bauernmarkt jeden 2. Freitag in Birkfeld (nachm.)

Samstag

Bauernmärkte jeweils vormittags in Weiz, Gleisdorf, St. Ruprecht und St. Margarethen

Sonntag

Notizen

Tipp: Planen Sie 1x pro Woche ein Restil-Rezept ein!