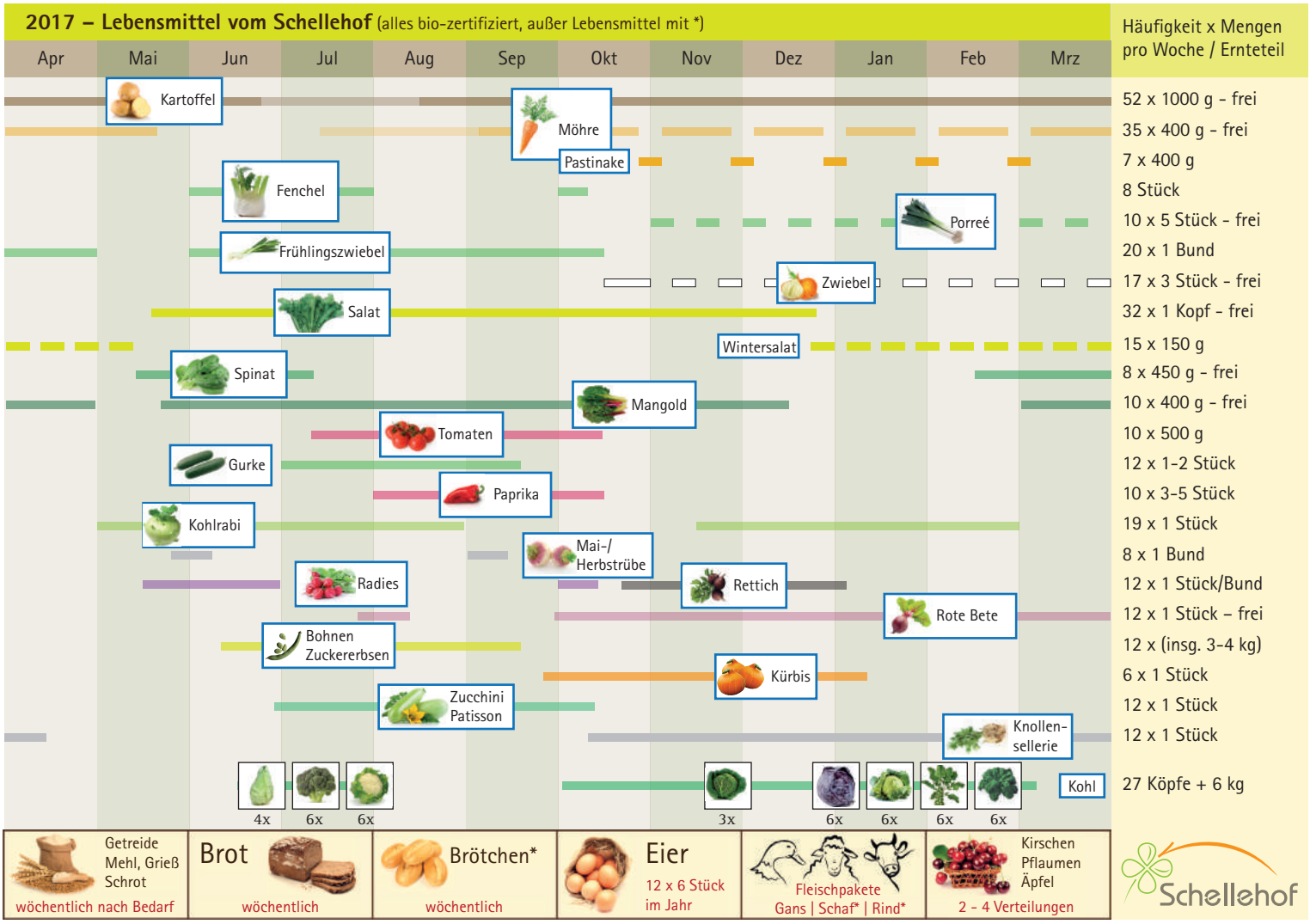

Bedarfsmeldung für meinen Haushalt in der 4. SoLaWi-Saison (01.04.2017 - 31.03.2018)

Ernteteiler (Vorname, Nachname) _____ ET-Nr. _____ Personen im Haushalt _____ davon unter 12 Jahre _____

Gemüse — *65 % HP*

_____ [1] saisonales Gemüsepaket/e pro VW

jede Woche saisonales Gemüse, z.B.:
Paprika, Tomate, Gurke, Kohlrabi, Kohlgemüse, Sellerie, Zucchini, Kürbis, Fenchel, Bohnen, Rettich, Radies, Rübe, Pastinake
Menge pro Paket: Orientierung in Hofprodukteübersicht

☐ ohne Kohlgemüse

_____ [1000] g/VW Kartoffeln
_____ [400] g/VW Möhren
_____ [5] Stück/VW Porreé
_____ [3] Stück/VW Zwiebeln
_____ [1] Stück/VW Kopfsalat
_____ [450] g/VW Spinat
_____ [400] g/VW Mangold
_____ [1] Stück/VW Rote Bete

Getreide & Backwaren — *22 % HP*

☐ [500] g/VW Getreide, Mehl, Grieß
___ [1] Stück/VW Brot
___ [6] Stück/VW Brötchen
☐ nur weizenfreie Produkte

Tierische Produkte — *12 % HP*

☐ 6 Eier pro Monat
___ Rindfleischpaket/e (ca. 5 kg) pro Jahr
___ Lammfleischpaket/e (ca. 4 kg) pro Jahr
___ Weihnachtsgans (ca. 6 kg) pro Jahr

ø 1,5 Fleischpakete pro ET im Jahr

Obst — *1 % HP*

☐ 2- 4 Verteilungen (Kirschen, Äpfel)

VW = Verteilwoche | Durchschnittswerte sind in [Klammern] angegeben | HP = Haushaltsposten geschätzt in % zur Orientierung