

Produkte	Herkunft	Anzahl	Preis in €
Einkäufe vom 25.07.2013 bis 01.08.2013			
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
Räucherwürste	Thüringen	200 g	2,99
Dosenwurst	regional	250 g	2,19
Rapsöl, raffiniert		1 Flasche	1,29
tegut Passata		690 g	0,99
Bio H-Milch 3,5 %	Deutschland	1 Liter	0,99
Mais		1 Dose	0,49
Schweinesteaks, mariniert		3 Stück	3,61
Bratwurst Maigriller		2 Paar	3,94
Bratwurst		1 Paar	2,58
Grillfackeln		3 Stück	2,45
Tomatenmark		1 Dose	0,25
tegut Nudeln		500 g	0,77
Fleischwurst		1 Stück	1,98
tegut Vollmilchjoghurt		1 Becher, 150 g	0,20
Pfirsiche	Spanien	1 Korb	2,99
Frühlingszwiebeln	Deutschland	1 Bund	0,79
Bio Orangen	Spanien	1 kg	2,99
Allgäuer Emmentaler		238 g	2,36
Bio Cantaloupmelone	Spanien	1,408 kg	2,80
Weißkraut	Deutschland	1,084 kg	1,62
Cornichons		1 Glas	0,89
Bio Zwiebeln	Österreich	1 kg	2,99
Bio Kartoffeln demeter	Deutschland	1,5 kg	2,99
Sardinen		3 Dosen	1,65
Thunfisch		2 Dosen	2,58
tegut Bandnudeln		500 g	1,59
Bio Ei Q	Deutschland	4 Stück	1,99
Bio Hackfleisch gemischt		500 g	3,9 Sonderpreis
Fleischwurst		1 Stück	1,98
Pustertaler		186 g	2,96
Bio Fruchtjoghurt		4 Becher à 150 g	1,96
Bio Teewurst		1 Stück	1,1 Sonderpreis
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,75
Schinkenspeck		150 - 200 g	3,48
Rhönslami		200 g	4,51
1 Bauernbrot		1 kg	2,99
Vollkornbrot		500 g	1,80
1 Baghuette		250 g	1,99
Bio H-Milch 1,5 %		2 Liter	1,9
Nektarinen	Spanien	666 g	2,66
Apfelmus		1 Glas	0,99

**Gesamt: 88,80 Euro**

Einkäufe vom 01.08.2013 bis 08.08.2013			
Bio H-Milch 1,5 %		4 Liter	3,80
Haferfleks		1 Packung	2,49
Gewürzgurken		1 Glas	0,59
Bio Eier	regional	10 Stück	3,79
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	3,07
Bio Zwiebelmettwurst		1 Stück	1,86
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,65
Bio Camembert		126 g	1,75
Allgäuer Emmentaler		278 g	2,75
Tegut Passata		1 Flasche	0,99
4 Steaks	regional		10,72
Eishörnchen		1 Packung	1,49
Tegut Passata		1 Flasche	0,99
tegut Cornflakes		1 Packung	1,59
Oliven		1 Dose	0,99
Bio Passata		1 Flasche	1,15
tegut Ketchup		1 Flasche	0,99
Mexiko Mix		1 Dose	1,19
Texas Mix		1 Dose	1,19
tegut Spiralnudeln		500 g	0,85
Bio Rosinen		500 g	2,65
Bio Kohlrabi	Deutschland	2 Stück	1,98
Bio Möhren	Deutschland	478 g	1,19
Bio Salatkopf	Deutschland	1 Stück	1,29
Zuckermais	Deutschland	2 Stück	1,99
Salatgurke	Deutschland	1 Stück	0,79
Seelachsfilet, MSC		650 g	6,87
Käse		178 g	1,76
Bio Zitronen	Spanien	1 Netz	1,99
Weintrauben	Italien	346 g	1,38
Schlagsahne	regional	200 g	0,85
Bio demeter Frischkäse	regional	200 g	0,7 Sonderpreis

Apfelmus		1 Glas	0,99
Bio Kartoffeln	regional	1,5 kg	2,99
Äpfel	Italien	872 g	2,19
1 Bauernbrot		1 kg	2,99
1 Vollkornbrot		500 g	1,80
4 Brötchen			1,20
Himbeeren	Deutschland	500 g	2,99
Nektarinen	Spanien	500 g	2,99

**Gesamt: 85,44 Euro**

Einkäufe vom 08.08.2013 bis 15.08.2013			
Bio H-Milch 1,5 %		4 Liter	3,80
tegut Spiralnudeln		500 g	0,85
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Bio Kartoffeln	Deutschland	1,5 kg	2,99
Wassermelone	Italien	774 g	1,16
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,89
ital. Ringsalami	Italien	0,5 Stück	2,51
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	3,07
Brie de Meaux		186 g	3,52
Schinken Pfefferbeißer			2,69
Nektarinen	Spanien	778 g	3,10
Erdbeeren	Deutschland	500 g	2,99
Putenschnitzel	regional, Freiland-Puten	866 g	12,04
Bio Semmelbrösel			0,69
tegut Olivenöl	Italien	1 Flasche	3,99
Gemüsemais		1 Dose	0,49
Ölsardinen		1 Dose	0,75
Lachsforelle		650 g	17,00
Melone	regional	1 Stück	1,00
Zucchini	regional	2 Stück	0,92
Rapsöl		1 Flasche	1,29
Blumenkohl	Deutschland	1 Kopf	0,99
Kohlrabi	Deutschland	2 Stück	0,98
Tellerpfirsiche	Italien	4 Stück	2,21
tegut Naturreis		500 g	2,49
Blutwurst		200 g	1,79
Speisequark mager	regional	500 g	1,09
Zwetschgen	Deutschland	1 Korb	2,99
Bio Möhren	Deutschland	762 g	1,90
Hefe		42 g	0,15
Frühlingszwiebeln	Deutschland	1 Bund	0,79
Salatgurke	Deutschland	1 Stück	0,39
Radieschen	Deutschland	1 Bund	0,49
Mozzarella		2 Packungen	0,98
Bio Fruchtojoghurt		4 Becher à 150 g	1,96
Butter	regional	250 g	1,59
Bio H-Milch 1,5 %		2 Liter	1,90
Butter	regional	250 g	1,59
Bio Fruchtojoghurt		4 Becher à 150 g	1,96
Mozzarella		1 Packung	0,99
1 Brot		1 kg	2,99
Vollkornbrot		500 g	1,80
Bio H-Milch 1,5 %		2 Liter	1,90
tegut Balsamico		1 Flasche	1,99
tegut italienische Kräuter		1 Glas	1,79
Schlagsahne	regional	200 g	0,85
Mozzarella		2 Packungen	0,98
Schaf-Feta		1 Packung	1,69
Bio Kopfsalat	Deutschland	1 Kopf	1,29

**Gesamt: 111,24 Euro**

Einkäufe vom 16.08.2013 bis 21.08.2013			
1 Bauernbrot		1 kg	2,99
1 Baguette mit Oliven		250 g	1,99
1 Vollkornbrot		500 g	1,80
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,55
Nektarinen		800 g	3,19
Zwetschgen		286 g	0,57
Bio Zucchini		326 g	0,49
Bio H-Milch 1,5 %		1 Liter	0,95
Bio Weintrauben	Italien	500 g	1,50
Bio Möhren	Deutschland	254 g	0,63
Bio Fleischsalat		1 Becher	1,79
Rhönalami		150 g	3,14
Nektarinen	Spanien	2 Stück	1,44
Bio H-Milch 1,5 %		1 Liter	0,95
Landjäger		160 g	1,99
Bio Sojasauce		1 Flasche	2,95
Zuckermais		2 Stück	1,99
Bio Kohlrabi		1 Stück	0,88

Bio Demeter Senf		1 Tube	1,39
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,92
Bio Fleischwurst		1 Stück	6,39
Knoblauchkäse		188 g	1,86
Bio Demeter Frischkäse	regional	200 g	1,39
Kammsteaks		1,18 kg	5,30
Bio Eier	Deutschland	10 Stück	3,79
Mozzarella		1 Packung	0,49
Butter	regional	250 g	1,59

**Gesamt: 57,81 Euro**

Einkäufe vom 22.08.2013 bis 28.08.2013			
Oliven	Spanien	1 Dose	1,29
tegut Cornflakes		1 Packung	1,59
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
tegut Olivenöl	Italien	1 Flasche	3,99
Ananas	Südamerika	1 Stück	0,99
Bio Brokkoli	Deutschland	1 Stück	1,75
Butter	regional	250 g	1,59
Parmesan	Italien	106 g	3,17
Kochschinken		1 Packung	1,29
Champignons	Deutschland	200 g	1,49
tegut Schmand		200 g	0,95
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
Knäckebrötchen		500 g	0,79
Bio Eier	Deutschland	10 Stück	3,79
Bio Hackfleisch gemischt		2 x 250 g	3,88 reduziert 50%
tegut Rahmspinat		450 g	0,99
Tomatenpüree		500 g	0,45
Schmelzkäse-Ecken			1,15
Bio Zwiebel	Deutschland	1 kg	2,49
Bio Teewurst		1 Stück	1,86
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	3,47
Bio Paprika	Spanien	182 g	1,27
Bio Möhren	Deutschland	518 g	1,03
Bio Zucchini	Deutschland	262 g	0,39
Bio Demeter Frischkäse	regional	200 g	1,39
Bio-Brotkörbchen		500 g	1,99
MSC Makrele, geräuchert		1 Stück	2,81
Schinkenwurst in der Dose		150 g	1,39
Kalbsleberwurst in der Dose		150 g	1,39
Bio Kartoffeln	Deutschland	900 g	1,79
Allgäuer Emmentaler		246 g	2,44
Mozzarella		1 Packung	0,49
Bio Fruchtojoghurt		2 x 150 g	1,96
Bio Spaghetti		500 g	0,85
Bio Bauernbrot		1 kg	2,99

Anmerkung: wegen fünftägiger Fahrradtour nur teilweise Verpflegung zuhause

**Gesamt: 62,95 Euro**

Einkäufe vom 29.08.2013 bis 04.09.2013			
Bio Bauernbrot		1 kg	2,99
Bio Vollkornbrot		500 g	1,80
Oliven		1 Dose	1,29
Gemüse-Mischung in der Dose		2 Dosen	2,38
Gewürzgurken		1 Gtlas	0,59
tegut Spiralnudeln		500 g	0,85
Schinkenwürfel		250 g	2,09
Bio Möhren	regional	1 kg	1,99
Bio Kartoffeln	Deutschland	1,5 kg	2,99
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,70
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,84
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	3,04
Kräuter Salami		150 g	3,33
Bio Kohlrabi	Deutschland	3 Stück	2,64
Strauchtomaten	Deutschland	940 g	3,75
tegut Rotweinessig		1 Flasche	1,39
Kopfsalat	Deutschland	1 Stück	0,79
Bio Rettich Demeter	Deutschland	1 Stück	0,99
Bio Semmelbrösel		1 Packung	0,69
Zucker		1 kg	0,89
Schlotten	Deutschland	1 Bund	0,79
Nektarinen	Spanien	5 Stück	1,49
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	3 Liter	2,85
raffiniertes Speiseöl		1 Flasche	1,29
Welsfilet		680 g	8,09
Bio Fruchtojoghurt		2 x 150 g	0,98
Schlagsahne	regional	200 ml	0,85
Nektarinen	Spanien	2 Korb	2,50
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
tegut Ketchup		1 Flasche	0,77 Sonderpreis

Anmerkung: Am Sonntag, 1. September, gab es Bratwürste, die aufgetaut waren (mussten weg). Daher fielen keine Kosten für Frischfleisch an.

**Gesamt: 60,53 Euro**

Einkäufe vom 05.09.2013 bis 11.09.2013

Bio H-Milch 1,5 %		4 Liter		3,80
tegut passierte Tomaten		1 Flasche		0,99
tegut Wiener Würste		1 Glas		2,69
tegut Cornflakes		1 Packung		1,59
Bio Hokkaido	Deutschland	1,430 kg		2,53
Bio Steckrüben	Deutschland	868 g		1,73
Suppengrün	Deutschland	1 Bund		1,49
Bio Teewurst		1 Stück		1,78
Pizzafleischkäse		150 g		1,35
Bio Zwiebelmettwurst		1 Stück		1,86
Nektarinen	Spanien			2,50
Weißkraut	Deutschland	2,170 kg	0,54 Sonderpreis	
Butter	regional	2 x 250 g		3,18
Äpfel	Deutschland	3 kg		4,99
Oliveneöl	Italien	1 Flasche		3,99
Nektarinen	Spanien			2,50
Gelierzucker		2 x 500 g		3,18
Mehl		1 kg		0,45
Schmelzkäse-Ecken				1,15
tegut Meersalz				0,99
Bio Leberwurst im Glas		160 g		1,75
Bio Eier		10 Stück		3,79
Landjäger		160 g		1,99
Schlagsahne	regional	200 ml		0,85
1 Brot		1 kg		2,99
1 Vollkornbrot		500 g		1,80

**Gesamt: 56,45 Euro**

Einkaufsliste 12.09.2013 bis 18.09.2013				
4 Paar Bio-Bratwürste	regional			
2 Bio-Schweinesteaks	regional			13,56
1 Bauernbrot		1 kg		2,99
1 Vollkornbrot		500 g		1,80
Bio H-Milch 1,5 %		2 Liter		1,90
Bio Preiselbeeren		1 Glas		1,99
tegut Rotweinessig		1 Flasche		1,39
Bio Pesto		1 Glas		1,99
tegut Spiralnudeln		500 g		0,85
Bio Kürbis	Deutschland	1,078 kg		2,15
Gelbwurst		150 g		1,68
Rhönssalami	regional	200 g		4,26
Bio Fleischwurst		0,5 Stück		3,38
Bio Bauernwurst		0,5 Stück		3,05
Frühlingszwiebeln	Deutschland	1 Bund		0,79
Butter	regional	250 g		1,59
Fruchtjoghurt		1 Becher		0,49
tegut Saure Sahne		1 Becher		0,43
Gemüsebrühe		1 Glas		0,79
Bio Speisekartoffeln	Deutschland	1,5 kg		2,99
Champignons	Deutschland	200 g		1,69
Petersilie	Deutschland	1 Bund		0,69
Bio Eier	regional	6 Stück		2,39
tegut Vollmilchjoghurt		1 Becher		0,20
Bio Kinderjoghurt		2 Stück		0,99
Bio Lachsfilet		278 g		7,92
Bio Vanillezucker		2 Päckchen		0,49
Salatkerne Mix		1 Päckchen		1,49
Bio Knoblauch		1 Knolle		1,29
Bio Brieikäse		188 g		1,86
Bio Hollunderkäse		136 g		2,71
Bio H-Milch 1,5 %		2 Liter		1,90
Rapsöl, raffiniert		1 Flasche		1,29
Weizenmehl		1 kg		0,45
Grünländer-Käse		172 g		1,51
Bio Fruchtjoghurt		2 Becher		0,98
Schlagsahne	regional	1 Becher		0,85
tegut Rahmspinat, TK		450 g		0,99
tegut Spiralnudeln		500 g		0,85
Bio H-Milch 1,5 %		1 Liter		0,95
Bio Schlagsahne		1 Becher		0,85
Bio H-Milch 1,5 %		1 Liter		0,95
Schmelzkäse				0,69
Bio Scheuenkäse		168 g		3,34
Salatgurke	Deutschland	1 Stück		0,79

**Gesamt: 86,18 Euro**

Einkäufe vom 19.09.2013 bis 25.09.2013				
Bio-H-Milch 1,5 %		3 Liter		2,85
Bio Rotkraut		1,290 kg		1,92
Tomatenpüree		500 ml		0,45
Bio Eier	regional	6 Stück		2,39

tegut Toast		250 g	0,89
Bio demeter Senf		1 Tube	1,39
Bio Zwiebelmettwurst		1 Stück	1,86
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,89
Bio Cervelatwurst		200 g	3,96
Bio Kartoffeln	regional	1,5 kg	2,99
tegut Cornflakes		1 Packung	1,59
Bio Fruchtojoghurt		2 Becher	0,98
Bio Rotwein	Italien	1 Flasche	2,99
Bio H-Milch		1 Liter	0,95
Sojasauce		1 Flasche	2,19
Bio gelbe Linsen		500 g	1,95
Bio Rinderbraten		1 kg	15,44
Schinkenspeck			2,16
Piment			3,49
Gemüsebrühe			1,49
Lorbeerblätter			2,19
Weißwein	regional	1 Flasche	3,99
Salat	Deutschland	1 Kopf	0,79
Karpfenfilet	Deutschland	ca. 700 g	13,89
Forelle		2 Stück	10,95
Meerrettich		400 g	2,76
Bio Zwiebeln	Deutschland	698 g	1,74
Bio Möhren	Deutschland	862 g	1,72
Schlagsahne	regional	1 Becher	0,85
Bio Zitronen	Spanien	1 Netz	1,99
Butter	regional	250 g	1,59
Salatgurke	Deutschland	1 Stück	0,79
Suppengrün	Deutschland	1 Bund	1,49
Bio Eier	regional	6 Stück	2,49
Bio H-Milch 3,5 %		2 Liter	1,98
1 Bauernbrot		1 kg	2,99
1 Vollkornbrot		500 g	1,80
2 Zucchini	Deutschland	2 Stück	1,65

**Gesamt: 106,48 Euro**

Einkäufe vom 26.09.2013 bis 02.10.2013			
Champignons	Deutschland	200 g	1,49
Zucker		1 kg	0,89
Apfelmus	Deutschland	1 Glas	0,79
Rapsöl		1 Flasche	1,29
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	3 Liter	2,85
Gewürzgurken		1 Glas	0,59
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Salatgurke	Deutschland	1 Stück	0,79
Bio Spiralnudeln		500 g	0,85
Meersalz		1 Packung	0,95
Bio Möhren	Deutschland	510 g	1,01
Bio Möhren	Deutschland	344 g	0,68
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,89
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,65
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	3,26
Zwiebeln	Thüringen	1 kg	0,99
Bio Fenchel		1 Stück	1,49
Bio Eier		10 Stück	3,79
Weichkäse		100 g	1,89
Rotweinkäse		100 g	0,99
Bio Rüblikäse		74 g	1,47
Bio Paprika Mix	Deutschland	4 Stück	2,99
Apfel	Deutschland	3 kg	4,99
Schlagsahne	regional	2 Becher	1,70
Bio Fruchtojoghurt		4 Becher	1,96
Schmelzkäse			0,69
Miesmuscheln	Holland	2 kg	12,00
Bio Weißwein	Spanien	1 Flasche	2,99
Bio H-Milch 1,5 %		2 Liter	1,90
Kräuterbutter			1,39
Suppengrün	Deutschland	1 Bund	1,49
Bio Möhren	Deutschland	334 g	0,66
Bio Möhren	Deutschland	414 g	0,82
Bio Butterkürbis	Deutschland	612 g	1,22
Bio Chinakohl	Deutschland	660 g	0,98
Schlagsahne	regional	2 Becher	1,70
Bio Paprika Mix	Deutschland	500 g	2,99
Birnen	Italien	1,2 kg	3,10
Bio Aubergine	Deutschland	1 Stück	0,99
Bio Zucchini	Deutschland	1 Stück	0,56
tegut Cornflakes		1 Packung	1,59
Speisequark		500 g	0,69
Champignons	Deutschland	200 g	1,49
Frühlingszwiebeln	Deutschland	1 Bund	0,79
Bio Weintrauben	Deutschland	320 g	1,28

Spende an Schule

Spende an Schule

Spende an Schule

Spende an schule

Spende an Schule

Fruchtjoghurt		2 Becher	0,98
Bio Tomaten	Deutschland	500 g	1,99
Bio H-Milch 1,5 %		2 Liter	1,90
Bio Speisefrühkartoffeln	Deutschland	640 g	1,27
Bio Kürbis	Deutschland	1,3 kg	2,30
Schlagsahne	regional	1 Becher	0,85
Suppengrün	Deutschland	1 Bund	1,49
Gewürzgurken		1 Glas	0,69
1 Bauernbro		1 kg	2,99
1 Vollkornbrot		500 g	1,60
1 Baguette		250 g	1,99
Putenschnitzel	regional	850 g	9,23

Bemerkung: 4 Tage für 4 Personen eingekauft,  
Lebensmittelspende an Schule  
für Herbstfest

**Gesamt 110,02 Euro**

Einkäufe vom 04.10.2013 bis 10.10.2013			
1 Bauernbrot		1 kg	2,99
Bio-Cocktailtomaten		500g	1,99
Tk-Spinat		450 g	0,99
Passata		690 ml	0,99
Bio-H-Milch 1,5%		2 Liter	1,90
Oliven		1 Dose	1,29
Bio Butterkürbis	Deutschland	734 g	1,46
Bio demeter Fruchtjoghurt		1 kg	2,99
Äpfel	Deutschland	908 g	1,92
Schweinebauch		450 g, 3 Scheiben	4,08
Bio Zucchini	Deutschland	358 g	1,07
Weizenmehl		1 kg	0,45
Zucker		1 kg	0,89
Bio H-Milch 1,5 %		3 Liter	2,85
Bio Vanillezucker		2 Päckchen	0,49
tk-Rahmspinat		450 g	0,99
Haferfleks		1 Packung	2,49
Bio Cornflakes		1 Tüte	1,39
Weichkäse		112 g	2,12
Bio Frankendammer		160 g	2,22
Parmesan		152 g	4,54
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,81
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,78
Salami		200 g	4,06
Schmelzkäse		200 g	0,69
Salatgurke	Deutschland	1 Stück	0,47
Strauchtomaten	Deutschland	504 g	2,01
Bandnudeln		500 g	1,49
Bio Speisefrühkartoffeln	Deutschland	822 g	1,64
Äpfel	Deutschland	902 g	2,25
Birnen	Deutschland	984 g	1,96
Bio Möhren	Deutschland	462 g	0,92
Butter	regional	2 Stück	3,18
Bio Hackfleisch gemischt		500 g	7,78
Bio Eier	Deutschland	6 Stück	2,39
Bio Paprika Mix	Deutschland	500 g	2,99
Bio Fruchtjoghurt		4 Becher	1,96

**Gesamt 78,48 Euro**

Einkäufe vom 10.10.2013 bis 16.10.2013			
H-Milch Bio 1,5 %		2 Liter	1,90
Bio Cornflakes		1 Tüte	1,75
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Muscheln		2 kg	13,98
tegut Rivaner		1 Flasche	1,99
Bio H-Milch 1,5 %		2 Liter	1,90
tegut Kräuter der Provence		1 Glas	1,79
tegut Rosmarin		1 Glas	1,79
Bio Hackfleisch gemischt		2 Packungen	7,78
Bio H-Milch 1,5 %		2 Liter	1,90
Bio Eier	Deutschland	10 Stück	3,79
Bio Semmelbrösel		1 Packung	0,69
Äpfel	Deutschland	3 kg	4,24
Bio Blumenkohl	Deutschland	1 Stück	1,99
Bio Zucchini	Deutschland	1,122 kg	3,35
Butter	regional	2 Stück	3,18
Kräuterbutter		1 Packung	1,39
Bio Zwiebelmettwurst		1 Stück	1,83
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,84
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	3,13
Bio Mangokäse		140 g	2,79
Bio Fitnesskäse		138 g	2,75
Bio Brie		180 g	1,78
Sahne	regional	1 Becher	0,85
Bio Fruchtjoghurt		4 Becher	1,96
Vollmilchjoghurt		1 Becher	0,20
tegut Nudeln		7 x 500 g	5 Sonderangebo

Bio Möhren	Deutschland	380 g	0,76
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Bio H-Milch 1,5 %		2 Liter	1,90
Oliven	Spanien	1 Dose	1,29
tegut Olivenöl	Italien	1 Flasche	3,99
Bio Kürbis	Deutschland	734 g	1,46
Bio Fruchtojoghurt, demeter	Deutschland	1 kg	2,99
Äpfel	Deutschland	908 g	1,92
Schweinebauch		3 Scheiben	4,08
Bio Zucchini	Deutschland	358 g	1,07
1 Bio Bauernbrot		1 kg	2,99
1 Baguette		250 g	1,99
5 Brötchen			1,20

**Gesamt: 103,41 Euro**

Einkäufe vom 17.10.2013 bis 23.10.2013			
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
Bio Orangen	Spanien	576 g	1,15
Zwiebeln	Deutschland	1 kg	0,99
Mandeln gehobelt		2 x 100 g	1,78
Bio Romatomen	Deutschland	500 g	1,99
Bio Weintrauben	Deutschland	504 g	2,01
Forelle		2 Stück	9,65
Bio Fleischwurst		0,25 Stück	1,98
Wacholderschinken		86 g	1,54
Gurken		1 Glas	0,69
Bio Fruchtojoghurt		3 Becher	1,47
Butter	regional	250 g	1,69
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Haferfleks		1 Packung	2,49
Zucker		1 kg	0,85
Bio Vanillezucker		2 Päckchen	0,49
Mexiko-Mix		1 Dose	1,19
Gewürzgurken		1 Glas	0,69
Bio Steckrübe	Deutschland	986 g	1,47
Bio Rosinen		200 g	1,25
Speisequark		500 g	0,69
Schlagsahne	regional	200 ml	0,85
Suppengrün	Deutschland	1 Bund	1,49
Bio Keulengulasch		ca. 600 g	13,75
Rhönsalami			4,39
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,81
Bio Zwiebelmettwurst		1 Stück	1,78
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	2,76
Birnen	Deutschland	776 g	1,54
Bio Brie		170 g	1,68
Hartkäse		156 g	1,86
Bio Eier	Bayern	6 Stück	2,39
Bio Paprika	Deutschland	500 g	2,99
Bio Kartoffeln	Deutschland	1,5 kg	2,99
Bio Vollmilch 3,5 %	Deutschland	1 Liter	0,99
1 Bauernbrot		1 kg	2,99
1 Vollkornbrot		500 g	1,60

**Gesamt: 85,71 Euro**

Einkäufe vom 24.10.2013 bis 30.10.2013			
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
Weizenmehl		1 kg	0,45
Zucker		1 kg	0,89
Kokosraspeln		2 x 100 g	1,18
Weichweizengrieß		500 g	0,69
Kuvertüre		200 g	0,89
Bio Akazienhonig		1 Glas	4,95
Bio Eier		20 Stück	7,58
Bio Fruchtojoghurt		3 Becher à 150 ml	1,47
Bio Vanillezucker			0,89
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Olivenöl		1 Flasche	3,99
Bio Rettich, demeter	Deutschland	1 Stück	0,99
Bio Wiener		2 Paar	2,50
Corned Beef			1,16
Wacholderschinken		78 g	1,26
Bio Salami			1,70
Bio Festtagsschinken			2,42
Bio Zitronen			1,77
Birnen	Deutschland	870 g	1,73
Salat	Deutschland	1 Kopf	0,99
Bio Paprika	Deutschland	500 g	1,99
Weichkäse		184 g	2,56
Bio Emmentaler		278 g	2,75
Bio Fruchtojoghurt		4 Becher à 150 g	1,96

Sahne	regional	2 Becher	1,70
Sahnefest			0,45
Bio Demeter Frischkäse	regional	200 g	1,39
tegut Ketchup		1 Flasche	0,99
tegut Rotweinessig		1 Flasche	1,39
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
Gemüse-Mix		2 Dosen	2,38
Gewürzgurken		1 Glas	0,69
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
tegut Senf		1 Glas	0,99
Tegut Rahmspinat		450 g	0,99
Bio Romatomen	Deutschland	500 g	1,99
Bio Äpfel rot	Deutschland	954 g	3,33
Bio Eier	Bayern	6 Stück	2,39
Bio Emmentaler		270 g	2,67
Bio Kartoffeln	regional	1,5 kg	2,99
Bio Brühwürfel			0,85
Bio Bärlauchbratwürste		8 Paar	20,65
Bio Bratwürste		7 Paar	18,41
Schweinesteaks, mariniert		4 Stück	6,91
Bio Birnen	Deutschland	1 kg	2,99
Bio Äpfel rot	Deutschland	1,170 kg	4,08
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
Bio Kartoffeln	Deutschland	1 kg	1,99
Bio Mangold	Deutschland	284 g	0,85
Bio Fruchtjoghurt		4 Becher	1,96
Butter	regional	1 Stück	1,69
Schlagsahne	regional	1 Becher	0,85
tegut Balsamico		1 Flasche	1,99
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,90
Bio Eier	Bayern	12 Stück	4,78
Kuvertüre		2 x 200 g	1,78
Bio Cornflakes		1 Packung	1,75
tegut weiße Bohnen		500 g	0,99
Kichererbsen		500 g	1,99
Chinakohl		760 g	1,13
Bio Fleischwurst		1 Stück	6,23
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,92
Bio Teewurst		1 Stück	1,72
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,63
Schlagsahne	regional	1 Becher	0,85
Bio Kürbis	Deutschland	658 g	1,31
Bio Clementinen	Spanien	1 Netz	2,77
Mandeln gehobelt		100 g	0,89
Vespergurken	Deutschland	1 Stück	0,49
Bio Zitrone		1 Stück	0,79
Butter	regional	2 x 250 g	3,38
1 Bauernbro		1 kg	2,99
Vollkornbrot		500 g	1,60
15 Brötchen			4,50
Baguette			1,99

Bemerkung: zwei Mal Bewirtung mehrerer Gäste  
wegen Familienfeier und Kinder-  
geburtstag dafür wurden u.a. die vielen  
Bratwürste benötigt.

**Gesamt: 191,47 Euro**

Einkäufe vom 31.10.2013 bis 06.11.2013			
Bauernbrot		1 kg	2,99
Brötchen		8 Stück	2,4
Bio H-Milch		2 Liter	1,9
Bio H-Milch		1 Liter	0,85 Sonderpreis
Bio Kürbis	Deutschland	802 g	1,42
Bio Zwiebeln	Deutschland	1 kg	1,99
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Gewürzgurken		1 Glas	0,69
Gemüse-Mix		1 Dose	0,88 Sonderpreis
Bio Kartoffeln	regional	1,5 kg	2,99
Bio Möhren	Deutschland	1 kg	1,49 Sonderpreis
tegut Pommes		2 Packungen	3,18
Bio Clementine	Spanien	1 Netz	2,77
Schlagsahne	regional	1 Becher	0,85
Bio Weintrauben	Deutschland	608 g	2,43
Bio Bratwurst		15 Paar	31,71

**Gesamt: 59,53 Euro**

Einkäufe vom 07.11.2013 bis 13.11.2013			
Bio-Bauernbrot		1 kg	2,99
Vollkornbrot		500 g	1,8
Champignons	Deutschland	200 g	1,99
Nudeln		500 g	0,85
Zucker		1 kg	0,85
Weizenmehl		1 kg	0,35 Sonderpreis
Kokosraspeln		2 x 200 g	1,18
Backoblaten		2 x 100 Stück	1,18



tegut Rahmspinat		450 g	0,99
Kuvertüre		200 g	0,89
Bio Fruchtojoghurt		4 Becher	1,96
Äpfel	Deutschland	2 kg	5,98
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	1,70 Sonderpreis
Bio Möhren	Deutschland	1,230 kg	2,45
Bio Brie		176 g	1,74
Bio Rahmspinat		450 g	1,49
Bio-Lachsfilet			14,62
Mozzarella		2 Packungen	1,1
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,58
Bio Bauernwurst		0,5 Stück	3,1
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	3,11
Bio Wiener Würste		1 Paar	1,83
Serranoschinken		150 g	3,58 Sonderpreis
Bio Zitronen	Spanien	2 Stück	1,58
Frische Hefe		1 Packung	0,15
Schnittkäse		156 g	1,86
Bio Äpfel	Deutschland	732 g	2,19
Bio Eier		10 Stück	3,79
Bio Endiviensalat	Deutschland	1 Kopf	2,99
Cerealien		1 Packung	2,89
Kochschinken, SB		200 g	1,29
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	4 Liter	3,4
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Bio Sojasauce		1 Flasche	2,95
Bio demeter Frischkäse		200 g	1,39
Bio Quark			0,99
Thunfisch, nachhaltiger Fang		2 Dosen	2,38
Steaks		4 Stück	20,56

**Gesamt: 107,70 Euro**

Einkäufe vom 14.11.2013 bis 20. 11.2013			
Schlagsahne	regional	1 Becher	0,85
Butter	regional	250 g	1,69
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	1 Liter	1,05
MSC Seelachs		ca. 200 g	2,76
Miesmuscheln		1,5 kg	7,49
Bio Cornflakes		1 Packung	1,75
Bio Kartoffeln	regional	1,5 kg	2,99
Suppengrün	Deutschland	1 Bund	1,49
Äpfel	Deutschland	1 kg	2,99
Bio Chinakohl	Deutschland	780 g	0,38
Bio Weißkraut	Deutschland	1,8 kg	2,67
Bio Fruchtojoghurt		2 Becher à 150 g	0,98
tegut Vollmilchjoghurt		1 Becher	0,25
Bio Orangen	Spanien	2 Stück, 546 g	1,63
Kräuterbutter			1,39
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	1 Liter	1,05
MSC Hering		1 Dose	1,29
Gewürzgurken		1 Glas	0,69
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,7
Bio Zwiebelmettwurst		1 Stück	1,81
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,78
Bio Fleischwurst		1 Stück	6,51
Bio Fruchtojoghurt		3 Becher	1,47
Emmentaler		186 g	3,14
Oliven		2 Dosen	2,58
Rapsöl		1 Flasche	1,19
Rosmarin		1 Glas	1,79
Bio Brühwürfel		1 Packung	0,85
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	1 Liter	1,05
Bio Eier	Bayern	6 Stück	2,39
Don Bernardo		422 g	8,4
Bio Joghurt, demeter	regional	500 g	1,29
Bio Paprika	Deutschland	438 g	2,62
1 Baguette		250 g	1,99
1 Bauernbrot		1 kg	2,99

**Gesamt: 78,16 Euro**

Einkäufe vom 21.11.2013 bis 27.11.2013			
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	3 Liter	3,15
Bio Äpfel	Deutschland	1,076 kg	3,76
Bio Fruchtojoghurt		6 Becher	2,94
Bio Fruchtojoghurt		3 Becher	1,77
Birnen	Deutschland	3 Stück	1,88
Bio Zucchini	Spanien	2 Stück	2,49
Schokostreusel			0,79
Zuckerstreusel			0,69
Weißwein	Deutschland	1 Flasche	3,99

Bio Spaghetti		500 g	0,85
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Bio Paprika	Deutschland	0,496 kg	2,97
Bio Fruchtojoghurt		3 Becher	1,47
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,81
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,68
Bio Ahle Blutwurst		0,5 Stück	1,61
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	3,16
Bio H-Milch 1,5 %		1 Liter	1,05
Schlagsahne	regional	1 Becher	0,89
Bio Sauerkraut		1 Dose	0,99
Gemüsebrühe			0,79
Thunfisch, nachhaltiger Fang		2 Dosen	2,38
Bio Zitrone	Spanien	1 Stück	0,79
Birnen	Deutschland	658 g	1,31
Bio Endiviasalat	Deutschland	1 Kopf	1,99
Bio Kartoffeln	regional	1,5 kg	2,99
Bio Weichkäse		118 g	1,99
Leerdammer		306 g	2,42
Bio Möhren, Bioland	Deutschland	1 kg	1,79
Bio Hähnchen, demeter	Deutschland	1,357 g	18,32
Bio Lauch	Deutschland		1,99
Vollkornbrot, abgepackt		500 g	1,29
Schmelzkäse		1 Packung	1,35
Sahne	regional	1 Becher	0,89
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	3 Liter	3,15
Bio Eier	Bayern	6 Stück	2,39
Zwiebeln	Thüringen	1 kg	1,29
Zucker		1 kg	0,85
Mehl		1 kg	0,35
tegut Nudeln		500 g	0,85
Butter	regional	2 Stück	3,58
Apfelmus		1 Glas	0,99
Bio Fruchtojoghurt		4 Becher	1,96
Bio Bauernbrot		1 kg	2,99
Bio Vollkornbrot		500 g	1,8
Bio Brötchen		5 Stück	1,3

**Gesamt: 104,61 Euro**

Einkäufe vom 28.11. bis 4.12.			
Bio Spiralnudeln		500 g	0,85
Butter	regional	250 g	1,79
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	3 Liter	3,15
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,81
Bio Fleischwurst		1 Stück	6,51
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,65
Nusschinken		150 g	2,51
Bio Mettwurst		1 Stück	3,66
Bio Cornflakes		1 Packung	1,75
Mehl		1 kg	0,35
Emmentaler		216 g	3,65
Schnittkäse		148 g	1,76
Weichkäse		124 g	2,22
Bio Rohrohrzucker		500 g	1,65
Bio Orangen	Spanien	832 g	2,49
Bio Zitronen	Spanien	2 Stück	1,58
Bio Weißwein	Spanien	1 Flasche	2,99
Bio Möhren, Bioland	Deutschland	1 kg	1,79
Bio Kartoffeln	regional	1,5 kg	2,99
Sahne	regional	1 Becher	0,89
Bio Eier	Bayern	6 Stück	2,39
Gemüse-Mix		1 Dose	1,09
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	2,1
Bio Cornflakes		1 Packung	1,75
Gemüsebrühe		1 Glas	0,79
Sojasauce		1 Flasche	2,19
Bio Fruchtojoghurt		2 Becher	0,98
Sahne	regional	1 Becher	0,89
Butter	regional	250 g	1,79
Bio Parmesan	Italien	138 g	4,13
Bio Eier	Bayern	6 Stück	2,39
Suppegrün	Deutschland	1 Bund	1,49
tegut Wiener Würste		2 Gläser	5,38
1 Bauernbrot	Deutschland	1 kg	2,99
1 Vollkornbro	Deutschland	500 g	1,8
1 Toastbrot		500 g	1,79
Bio Steckrüben	Deutschland	1,592 kg	2,37
Forellen		3 Stück	10,31

Bemerkung: 3 Tage wurde mit dem Budget eine vierte Person zusätzlich versorgt, Zutaten für Weihnachtsbäckerei

**Gesamt: 110,83 Euro**

Einkäufe vom 5. 12. bis 11.12.			
Bio-Putenschnitzel	regional	4 Stück	10,51

Chicorée	Deutschland	500 g	1,99
Bio Wirsing	Belgien	656 g	1,31
Bio Naturjoghurt, Demeter	regional	500 g	1,29
Bio Kartoffeln	regional	1,5 kg	2,99
Sahne	regional	1 Becher	0,89
tegut Spiralnudeln		500 g	0,85
Bio Fruchtojoghurt		2 Becher	0,98
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	1 Liter	1,05
Butter	regional	250 g	1,79
Bio Semmelbrösel		500 g	0,69
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	2,1
Thunfisch, nachhaltiger Fang		2 Dosen	2,38
Bio Schmelzflocken		500 g	1,89
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Zwieback		500 g	1,29
Rapsöl, raffiniert		1 Flasche	1,19
Bio-Apfelmark	Deutschland	1 Glas	0,99
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	4 Liter	4,2
Weißwein	regional	1 Flasche	3,99
Bio Clementinen	Spanien	1 Netz	2,77
Schnittkäse	Schweiz	170 g	2,02
Emmentaler	Deutschland	260 g	2,57
Bio Lebkuchen			1,69
Bio Briekäse		126 g	1,25
Bio Eier	Bayern	6 Stück	2,39
Bio Fleischwurst		1 Stück	6,2
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,65
Bio Schinkenwurst		1 Stück	4,13
Bio Mettwurst		1 Stück	3,44
Bio Sternanis		1 Packung	2,69
Schokoladen-Nikoläuse		2 Stück	3
Bio Eier	Bayern	6 Stück	2,39
Bio Rosinen		200 g	1,25
tegut Reis		500 g	1,29
Bio Urkruste		750 g	2,99
Bio Brötchen		5 Stück	1,5
Bio Vollkornbro		500 g	1,8

**Gesamt: 88,38 Euro**

Einkaufsliste vom 12.12. bis 18.12.			
Bio Bauernbrot		1 kg	2,99
Bio Vollkornbrot		500 g	1,8
Bio Brötchen		4 Stück	1,2
Bio Wiener, Schinken, Saklami		7 Paar, 200 g, 200 g	28,84
MSC Seelachsfilet			1,5
Matjes Dillrahm			5,57
Bio Eier	Deutschland	10 Stück	3,79
Puderzucker		250 g	0,35
Butter	regional	1 Stück	1,79
Gewürzgurken		1 Glas	0,69
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	2,95
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,84
Rhönsalami		200 g	4,51
Bio Äpfel	Deutschland	1,126 kg	3,93
Bio Sauerkraut	Deutschland	1 Glas	0,99
Mexiko Mix		1 Dose	0,89
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	2 Liter	2,1
Speckwürfel		250 g	1,99
Bioland Eier	regional	6 Stück	2,49
tegut rote Linsen		500 g	1,79
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	1 Liter	1,05
Weizenmehl		1 kg	0,35
Zucker		1 kg	0,85
Bio Kartoffeln	regional	1,5 kg	2,99
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Bio Orangen	Spanien	2 Stück	0,99
Bio Zitronen	Spanien	2 Stück	1,58
Emmentaler	Deutschland	196 g	3,31
Spekulatius-Gewürz			1,99
Bio Möhren, Bioland	Deutschland	1 kg	1,79
Butter	regional	1 Stück	1,79
Chicorée	Deutschland	3 Stück	1,99
Suppengrün	Deutschland	1 Bund	1,49
Schlagsahne	regional	1 Becher	0,89
tegut Johannisbeergelee		1 Glas	1,79
Bio Hackfleisch gemischt		500 g	7,78
gehackte Mandeln		100 g	0,89

Anmerkung: Zutaten für Weihnachts  
- plätzchen gekauft

**Gesamt: 105,51 Euro**

Einkäufe vom 19. bis 26. Dezember			
Lauch	Deutschland	354 g	1,06
Rapsöl		1 Flasche	1,19

tegut Spiralnudeln		500 g	0,85
Schlagsahne	regional	1 Becher	0,89
Bio Clementinen	Spanien	1 Netz	2,99
Chicorée	Deutschland	500 g	1,99
Äpfel	Deutschland	3 kg	4,99
Bio Rotwein	Spanien	1 Flasche	2,99
Bio Sojasauce		1 Flasche	2,95
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	4 Liter	4,2
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Gewürzgurken		1 Glas	0,69
tegut Senf		1 Glas	0,99
tegut Bandnudeln		500 g	1,59
Puderzucker		500 g	0,35
Bio Sauerkraut	Deutschland	1 Glas	0,99
Bio Kürbis	Deutschland	784 g	1,56
Bio Eier	Bayern	6 Stück	2,39
Bio Möhren	Deutschland	1,134 kg	2,26
Bio Eier	Bayern	6 Stück	2,39
Brustfilet von Flugente	Deutschland	665 g	11,9
Suppengrün	Deutschland	1 Bund	1,49
Bio Rosinen		500 g	2,65
Bio Kalbsgulasch		650 g	17,69
Bio Ztrонат		3 Packungen	4,47
Bio Bauernwurst		0,5 Stück	3,14
Bio Fleischwurst		0,5 Stück	2,88
Bio Zwiebelmettwurst		1 Stück	1,81
Karpfenfilet	Deutschland		13,93
Zwiebeln	Thüringen	1 kg	1,29
Weizenmehl		1 kg	0,35
Bio Bergkäse		130 g	2,2
Bio Parmesan		124 g	3,71
Schnittkäse		144 g	1,71
Mandeln, gemahlen		200 g	2,99
Bio Brie		148 g	1,47
Haferfleks		1 Packung	2,49
Mandeln, gehobelt		400 g	1,78
Mandeln, gestiftet		200 g	0,89
Mandeln, gehackt		200 g	0,89
Bio Orangen	Spanien	704 g	2,1
Bio Zitrone	Spanien	1 Stück	0,79
Mandeln, gehackt		100 g	0,89
tegut Meerrettich		1 Glas	0,99
Bio Vanillezucker		2 Päckchen	0,49
Bio Fruchtojoghurt		3 Becher	1,47
Frische Hefe		2 Würfel	0,3
Butter	regional	4 Stück	7,16
tegut Cornflakes		1 Packung	1,59
Bio H-Milch 1,5 %	Deutschland	4 Liter	4,2
Reblochon		134 g	2,4
Bio Frankendammer	regional	106 g	1,47
Kloßteig	Thüringen	4 Packungen	5,16
tegut Toast		1 Packung	0,99
Bio Chinakohl	Deutschland	902 g	1,34
tegut Passata		1 Flasche	0,99
Chicorée	Deutschland	500 g	1,99
tegut Spiralnudeln		500 g	0,85
tegut Kirschen		1 Glas	1,79
Speisequark, mager		2 x 500 g	1,58
Bio Zitrone	Spanien	1 Stück	0,79
Bio demeter Frischkäse	regional	2 Becher	1,39
Bio Orange	Spanien	1 Stück	0,87
Bio Teewurst		1 Stück	1,86
Bio Kalbsleberwurst		1 Stück	1,75
Bio Gelbwurst		1 Stück	2,86
Bio Ahle Blutwurst		0,5 Stück	1,86
Schinkenspeck		3 Lagen	4,09
Bio Kartoffeln	regional	1,5 kg	2,99
Birnen	Italien	3 Stück	1,77
Schlagsahne	regional	2 Becher	1,78
Wiener Würste		7 Paar	21,38
Räucherlachs, Räucherforelle, Räuchersaibling			38,4
Bio Rinderbraten		2,8 kg	43,23
Bauernbrot		1 kg	2,99
Weißbrot			1,99
Vollkornbro		500 g	1,8

Bemerkung: Einkäufe für Weihnachtsfeiertage,  
Festessen und Frühstück  
für 14 Personen

**Gesamt: 284,80 Euro**