










# Speiseplan eines Ein-Personen-Haushaltes — errechnet von der Finanzbehörde

	Tag 1	Euro	Tag 2	Euro	Tag 3	Euro
<b>Frühstück</b>	2 Brötchen 25g Marmelade 20 g Butter 1 Scheibe Käse 1 Apfel 1 Gl.Saft 200ml 2 Tassen Tee 	0,30 0,06 0,10 0,25 0,24 0,30 0,10	80g Müsli 1 Banane 0,25 Lt. Milch/1 Be. Joghurt 2 Tassen Kaffee 20 g Honig 	0,40 0,25 0,35 0,10 0,08	3 Scheiben Vollkorntoast 2 Sch. Wurst 1 Sch. Käse 2 Tassen Kaffee 1 Glas Saft 20g Butter 1 Mandarine 	0,12 0,30 0,25 0,10 0,30 0,10 0,25
<b>Mittag</b>	Spaghetti Bolognese 100 g Hack 125g Spaghetti 200g Tomatensauce div. Gewürze/Öl 	0,38 0,15 0,40 0,10	Gemüsesuppe mit Fleischeinlage 100 g Kartoffeln 1 Möhre 1/2 Kohlrabi 1 Stange Poree 80g Rindfleisch div. Gewürze/Kräuter 1 Glas Tee 	0,05 0,05 0,30 0,30 0,50 0,15 0,05	Bratwurst mit Sauerkraut u. Kartoffelbrei 1 Bratwurst Kartoffelbrei, 1 Portion 150g Sauerkraut Gewürze/Öl 	0,38 0,25 0,12 0,20
<b>Zwischenmahlzeit</b>	1 Tasse Kaffee + 1 Joghurt	0,40	1 Glas Tee + 3 Kekse	0,25	1 Tasse Kaffee + 1 Banane	0,30
<b>Abendessen</b>	1/2 Gurke 130g Leberkäse (1 Scheibe) 200g Kartoffelsalat 	0,30 0,56 0,34	2 Scheiben Brot 2 Scheiben Käse 1 Scheibe Bierschinken 100g Krautsalat 20g Butter 	0,12 0,50 0,15 0,20 0,10	2 Scheiben Brot 100g Quark (Kräuter) 1 Scheibe Schinken 2 Tomaten 2 Glas Tee 	0,12 0,30 0,30 0,27 0,10
<b>Summe</b>		<b>3,98</b>		<b>3,80</b>		<b>3,76</b>
<b>Vergleichsbetrag Regelsatz</b>		<b>4,25</b>		<b>4,25</b>		<b>4,25</b>