

Abt. I/II Kostenberechnung und Tagesbedarf eines Erwachsenen auf Grundlage der Dtsch. Gesellschaft f. Ernährung DGE

Quellennachweis: Diskounter PLUS, Dotzheimer Str. 24-26 in 65185 Wiesbaden

Stand 1

Frühstück

1 Tasse Kaffee 16 g	500 g Kaffee 3,99 € davon 16 g =	0,13 €
Vollmilch 1/3 l	1 L Vollmilch 0,62 € davon 1/3 =	0,21 €
Zucker 20 g	1 kg Zucker 0,92 € davon 20 g =	0,02 €
2 Scheiben Vollkornbrot	10 Scheiben Vollkornbrot 0,99 € davon 2 =	0,20 €
Butter 25 g	250 g Butter 0,79 € davon 25 g = 0,09 €	0,08 €
2 Scheiben Wurst	10 Scheiben Mettwurst 0,85 € davon 2 =	0,17 €
2 Scheiben Käse	10 Scheiben Gouda 1,59 € davon 2 =	0,32 €
Marmelade 25 g	450 g Erdbeermarmelade 0,79 € davon 25 g =	0,04 €
1 Tafel Schokolade	100 g à 0,65 €	0,65 €

Zwischenmahlzeiten und sonstige Tagesration

2 Äpfel	Stückpreis ca. 0,48 € =	0,96 €
2 Bananen	Stückpreis ca. 0,51 € =	1,02 €
Mineralwasser 2 l	1,5 L Mineralwasser á 0,19 €, davon 2 l =	0,25 €
1 Fruchtjoghurt	150 g Fruchtjoghurt =	0,19 €
5 Filterzigaretten	17 Zigaretten 3,10 € davon 5 Stck. =	0,91 €
1 Flasche Bier 0,5 l / Woche	0,5 l Bier 0,49 € davon 1/7	0,07 €
1 Flache Wein 0,7 l / Monat	0,7 l Wein 4,99 € davon 1/30	0,17 €

Mittagessen: Frikadelle mit Beilage + Gemüse

Hackfleisch 250 g	250 g Hackfleisch 0,95 €	0,95 €
Kartoffeln 250 g	2 kg Kartoffeln 2,49 € davon 250 g =	0,31 €
Gemüse 250 g	1 Kg Möhren 0,59 € davon 250 g =	0,15 €

Abendessen

1 Salatkopf	1 Salatkopf	0,79 €
200 g Tomaten	1 kg Tomaten 1,59 € davon 200 g =	0,32 €
1/2 Gurke	1 Gurke 0,45 € davon 1/2 =	0,23 €
2 Scheiben Brot	2 Scheiben Vollkornbrot wie vor =	0,20 €
div. Zutaten wie Öl, Essig, Gewürze	pauschal	0,20 €

Regelleistung nach SGB II - Tagessatz 4,36 € Tatsächlicher Aufwand gem. Verbrauch 8,54 € = Differenz 4,18 €/Tag = 128,46 €/M

⋮

3.06.2007

Monat