

Essensplan

SAMSTAG

Tortellini-Gemüse-Fluflauf

SONNTAG

Fisch | Spinat | Kartoffelpüree | Spiegelei

MONTAG

Pfannkuchen, herzhaft und süß

DIENSTAG

Caprese Sandwich

MITTWOCH

Salat

DONNERSTAG

Zwiebelsuppe

FREITAG

Pasta mit Pesto

Einkaufsliste

Einkaufstag: Freitag oder Samstag

- | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tortellini | <input type="checkbox"/> Tomaten | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> TK Gemüse | <input type="checkbox"/> Rucola | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Sahne | <input type="checkbox"/> Balsamico | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Fusselkäse | <input type="checkbox"/> Mozzarella | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Creme Fraiche | <input type="checkbox"/> Basilikum | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Salatiges | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Fisch | <input type="checkbox"/> Thunfisch | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Spinat | <input type="checkbox"/> Brühe | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Kartoffeln | <input type="checkbox"/> Pasta | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> Pesto | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Weizenmehl | <input type="checkbox"/> Pecorino | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> Antipasti | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Zucker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ger. Lachs | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Frischkäse | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Apfelmus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Zimt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Schlagsahne | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Baguette | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |