

Essensplan

SAMSTAG

Lasagne

SONNTAG

Bratkartoffeln

MONTAG

Lachs Teriyaki

DIENSTAG

Gefüllte Paprika

MITTWOCH

Salat mit Ei, Schinken und Käse

DONNERSTAG

Spinatknödel

FREITAG

Pasta mit Tomatensauce

Einkaufsliste (Einkaufstag: Freitag oder Samstag)

- | | | |
|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> Lauchzwiebel | <input type="checkbox"/> Schinken |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> Sesam | <input type="checkbox"/> Käse |
| <input type="checkbox"/> Balsamico | <input type="checkbox"/> Soja Sauce | <input type="checkbox"/> Brötchen |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Honig | <input type="checkbox"/> TK Spinat |
| <input type="checkbox"/> Essig | <input type="checkbox"/> Br. Zucker | <input type="checkbox"/> Pecorino |
| <input type="checkbox"/> Pflanzenöl | <input type="checkbox"/> Ingwer | <input type="checkbox"/> Pasta |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Zitronensaft | <input type="checkbox"/> Thymian |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> Stärke | <input type="checkbox"/> Oregano |
| <input type="checkbox"/> Pastaplaten | <input type="checkbox"/> Jasminreis | <input type="checkbox"/> Basilikum |
| <input type="checkbox"/> Hackfleisch | <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Geh. Tomaten | <input type="checkbox"/> Sahne | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Möhrchen | <input type="checkbox"/> Fueselkäse | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Tomatenmark | <input type="checkbox"/> Oliven | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> Fenchel | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> Ruccola | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Mehl | <input type="checkbox"/> Bulgur | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Suppengrün | <input type="checkbox"/> Kidneybeans | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Kartoffeln fest | <input type="checkbox"/> Salatiges | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Lachsfilet | <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> |