

Essensplan



SAMSTAG

Pasta mit Gorgonzolasauce

SONNTAG

Taco-Night

MONTAG

Tortellini-Gemüse-Fluflauf

DIENSTAG

Caprese-Sandwich

MITTWOCH

Salat mit Thunfisch

DONNERSTAG

Nudelsuppe

FREITAG

Gulasch mit Brötchen

Einkaufsliste (Einkaufstag: Freitag oder Samstag)

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> Kidneybeans | <input type="checkbox"/> S. Nudel |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> Mais | <input type="checkbox"/> Fleisch |
| <input type="checkbox"/> Balsamico | <input type="checkbox"/> Creme fraiche | <input type="checkbox"/> Hefe |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Cheddar | <input type="checkbox"/> 550er Mehl |
| <input type="checkbox"/> Essig | <input type="checkbox"/> Jalapeños | <input type="checkbox"/> Rotwein |
| <input type="checkbox"/> Pflanzenöl | <input type="checkbox"/> Salatiges | <input type="checkbox"/> Paprikapul. |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Avocado | <input type="checkbox"/> Majoran |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> Limetten | <input type="checkbox"/> Tom.Mark |
| <input type="checkbox"/> Pasta | <input type="checkbox"/> Koriander | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Gorgonzola | <input type="checkbox"/> Lauchzwiebel | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Sahne | <input type="checkbox"/> TK Gemüse | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Mehl | <input type="checkbox"/> Tortellini | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> Suppengrün | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> Tomaten | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Tacos | <input type="checkbox"/> Baguette | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Cumin | <input type="checkbox"/> Basilikum | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Hackfleisch | <input type="checkbox"/> Fester Mozzi | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> Rucola | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Geh. Tomaten | <input type="checkbox"/> Thunfisch | <input type="checkbox"/> |