

# Essensplan



SAMSTAG

Tortellini mit Käse-Sahne-Sauce

SONNTAG

Chili sin Carne

MONTAG

Kichererbsen Curry

DIENSTAG

Pizzabrötchen / Heilig Abend

MITTWOCH

Salat mit Croutons / 1. Feiertag

DONNERSTAG

Ofen-Feta mit Fladenbrot / 2. Feiertag

FREITAG

Hackbraten mit Kartoffelpüree & Erbsen

## Einkaufsliste (Einkaufstag: Freitag oder Samstag)

- |   |  |                                       |
|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Salz           | <input type="checkbox"/> Cumin             | <input type="checkbox"/> Feta         |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer        | <input type="checkbox"/> Suppengrün        | <input type="checkbox"/> Oliven       |
| <input type="checkbox"/> Balsamico      | <input type="checkbox"/> Paprika           | <input type="checkbox"/> Peperoni     |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl       | <input type="checkbox"/> Grünkernschrot    | <input type="checkbox"/> Rosmarin     |
| <input type="checkbox"/> Essig          | <input type="checkbox"/> Chili             | <input type="checkbox"/> Sesam        |
| <input type="checkbox"/> Pflanzenöl     | <input type="checkbox"/> Kokosmilch        | <input type="checkbox"/> Hackfleisch  |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln       | <input type="checkbox"/> DosenKichererbsen | <input type="checkbox"/> Semmelbrösel |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch      | <input type="checkbox"/> Limettensaft      | <input type="checkbox"/> Bacon        |
| <input type="checkbox"/> Butter         | <input type="checkbox"/> Jasminreis        | <input type="checkbox"/> Kartoffeln   |
| <input type="checkbox"/> Eier           | <input type="checkbox"/> Currypaste rot    | <input type="checkbox"/> TK Erbsen    |
| <input type="checkbox"/> Sahne          | <input type="checkbox"/> Mehl              | <input type="checkbox"/>              |
| <input type="checkbox"/> Gouda          | <input type="checkbox"/> Hefe              | <input type="checkbox"/>              |
| <input type="checkbox"/> Frischkäse     | <input type="checkbox"/> Schmand           | <input type="checkbox"/>              |
| <input type="checkbox"/> Cayennepfeffer | <input type="checkbox"/> Tomatenmark       | <input type="checkbox"/>              |
| <input type="checkbox"/> Milch          | <input type="checkbox"/> Fusetkäse         | <input type="checkbox"/>              |
| <input type="checkbox"/> Tortellini     | <input type="checkbox"/> Schinken          | <input type="checkbox"/>              |
| <input type="checkbox"/> DosenTomate    | <input type="checkbox"/> Tomaten           | <input type="checkbox"/>              |
| <input type="checkbox"/> Kidneybeans    | <input type="checkbox"/> Basilikum         | <input type="checkbox"/>              |
| <input type="checkbox"/> Mais           | <input type="checkbox"/> Salatiges         | <input type="checkbox"/>              |

