

# Essensplan

SAMSTAG

Geflügel-Lauchsalat-Wraps

SONNTAG

Pizza

MONTAG

Chinakohlsalat mit Walnüssen & Äpfeln

DIENSTAG

Gnocchi mit Champignon-Rahmsauce

MITTWOCH

Feldsalat mit gerösteten Körnern und Knoblauch-Pizzabrot

DONNERSTAG

Hühnersuppe

FREITAG

Sommerrollen mit Shrimps & Cashews

## Einkaufsliste (Einkaufstag: Freitag oder Samstag)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Salz          | <input type="checkbox"/> Oregano        | <input type="checkbox"/> Creme Fraiche |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer       | <input type="checkbox"/> Chinakohl      | <input type="checkbox"/> Ketchup       |
| <input type="checkbox"/> Balsamico     | <input type="checkbox"/> Walnüsse       | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl      | <input type="checkbox"/> Äpfel          | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Essig         | <input type="checkbox"/> Parmesan       | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Pflanzenöl    | <input type="checkbox"/> Anchovies      | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln      | <input type="checkbox"/> Gnocchi        | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch     | <input type="checkbox"/> Champignons    | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Hefe          | <input type="checkbox"/> Sahne          | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Pizza-Mehl    | <input type="checkbox"/> Feldsalat      | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Geflügelbrust | <input type="checkbox"/> Diverse Körner | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Tortillas     | <input type="checkbox"/> Mandarinen     | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Lauch         | <input type="checkbox"/> Suppenhuhn     | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Joghurt       | <input type="checkbox"/> Suppengrün     | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Senf          | <input type="checkbox"/> Suppennudeln   | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Mais          | <input type="checkbox"/> Reispapier     | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Käse          | <input type="checkbox"/> Salatiges      | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Mozzarella    | <input type="checkbox"/> Cashews        | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> DosenTomaten  | <input type="checkbox"/> Shrimps        | <input type="checkbox"/>               |

### Essensplan

SAMSTAG	Tortellini Käse-Sahne-Sauce
SONNTAG	Chili sin Carne
DIENSTAG	Kichererbsen Curry
DONNERSTAG	Pizzabötchen / Heilig Abend
FRIDAY	Salat mit Croutons / 1. Feiertag
SONNENTAG	Ofen-Feta mit Fladenbrot / 2. Feiertag
SONNEBTAG	Hackbraten mit Kartoffelpüree

- ✓ Öl
- ✓ Essig
- ✓ Flour
- ✓ Zwiebel
- ✓ Knoblauch
- Butter
- ✓ Eier
- Sahne
- Gouda
- Frischkäse
- ✓ Cayenne Pfeffer
- Milch
- ✓ Tortellini
- ✓ Dosen Tomaten
- Kidneybohnen
- Mais

