

Essensplan

SAMSTAG

Gemüselasagne

SONNTAG

Kichererbsencurry

MONTAG

Reis-Chinakohlpfanne

DIENSTAG

Kartoffelsuppe

MITTWOCH

Italienischer Salat

DONNERSTAG

Tortellini mit Speckkäsesauce

FREITAG

Toast Hawaii

Einkaufsliste (Einkaufstag: Freitag oder Samstag)

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> Kokosmilch | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> Limetten | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Balsamico | <input type="checkbox"/> Tomaten | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Jasminreis | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Essig | <input type="checkbox"/> Chilis | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pflanzenöl | <input type="checkbox"/> Chinakohl | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Creme Fraiche | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> Kartoffeln | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pastamehl | <input type="checkbox"/> Mais | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Zucchini | <input type="checkbox"/> Salatiges | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Flubergine | <input type="checkbox"/> Käse | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Tomatenmark | <input type="checkbox"/> Thunfisch | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Dosentomaten | <input type="checkbox"/> Tortellini | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> Speck | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> Sahne | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 550er Mehl | <input type="checkbox"/> Toast | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> Schinken | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Suppengrün | <input type="checkbox"/> Ananas | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

