

Essensplan

SAMSTAG

Eiersalat mit Brötchen

SONNTAG

Sonnenweizen-Champignon-Flanne

Montag

Schinken-Nudeln

Dienstag

Salat - Wraps

Mittwoch

Knusperfisch mit Süßkartoffel

Donnerstag

Spaghetti aglio e olio

Freitag

Salat mit Thunfisch

Einkaufsliste

Basics

- Salz
- Pfeffer
- Balsamico
- Olivenöl
- Essig
- Pflanzenöl
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Weizenmehl
Typ 550
- Milch
- Butter
- Suppengrün
- Hefe
- Zucker
- Kräutersalz
-
-

für die Woche

- Eier
- Paprika
- Kardamon
- Senf
- Gewürzgulken
- Joghurt
- Frühlingszwiebel
- Dinkelmehl
- Haferflocken
- Sonnenweizen
- Champignons
- Sahne
- Käse
- Möhren
- Salatiges
- Tortillas
- Jalapeños
- Mais
- Kidneybeans
- Frischkäse
- Oliven
- Schinken
- Pasta
- Knusperfisch
- Süßkartoffeln
- Schmand
- Spaghetti
- Peperoni
- Thunfisch
-
-