

Essensplan

SAMSTAG

Salat mit Mozzarellasticks

SONNTAG

Shepherds Pie

MONTAG

Maultaschen Pfanne

DIENSTAG

Spätzle mit Lende und
Rahmchampignons

MITTWOCH

Salat mit Eiern

DONNERSTAG

Grillen



FREITAG

Bigmac Rolle

Einkaufsliste

Basics

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

für die Woche

- Mozzarella
- Salatiges
- Semmelbrösel
- Erbsen
- Möhrchen
- Tomatensauce
- Hackfleisch
- Tomatenmark
- Kartoffeln
- Schwand
- Käse
- Maultaschen
- Spätzlemehl
- Lende
- Champignons
- Sahne
- Grillzeug
- Senf
- Mayo
- Ketchup
- Gurkchen
-
-