

# Essensplan

SAMSTAG

Fisch, Spinat, Kapu und Spiegelei

SONNTAG

Nudeln mit Putengeschnetzeltem

MONTAG

Zweierlei Salat-Wraps

DIENSTAG

Tortellini in Erbsen-Speck-Sauce

MITTWOCH

Salat mit Hirsealern

DONNERSTAG

Bärlauch-Pasta-Planne

FREITAG

Lachs mit Lauch und Reis

## Einkaufsliste

### Basics

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

### für die Woche

- Fisch
- Eier
- Kartoffeln
- Spinat
- Putensteaks
- Pasta
- Wraps
- Salatiges
- Mozzarella
- Speckwürfel
- Erbsen
- Tortellini
- Sahne
- Möhren
- Paprika
- Hirse
- Bärlauch
- Lachsfilet
- Lauch
- Reis
- Mayo