Essensplan

SAMSTAG	Erbsen-Champignon-Quiche
SONNTAG	Spargel Klassisch
MONTAG	Garnelen-Limetten-Pasta
DIENSTAG	Pizza
MITTWOCH	Salat mit Focaccia
DONNERSTAG	Schinkennudeln
FREITAG	Zucchini-Lasagne

Einkaufsliste

Basics

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

für die Woche

- [ ] Erbsen
- [ ] Champignons
- [ ] Eier
- [ ] Käse
- [ ] Spargel
- [ ] Kartoffeln
- [ ] Schinken
- [ ] Petersilie
- [ ] Senf
- [ ] Limetten
- [ ] Garnelen
- [ ] Nudeln
- [ ] Pizzamehl
- [ ] Mozzarella
- [ ] Tomatendosen
- [ ] Oregano
- [ ] Salami
- [ ] Kapern
- [ ] Anchovies
- [ ] Salatiges
- [ ] Rosmarin
- [ ] Zucchini
- [ ] Hackfleisch
- [ ] Pecorino