

Essensplan

SAMSTAG

BBQ-Saturday

SONNTAG

MamaTag - Grillen

MONTAG

Ceasar Salad

DIENSTAG

Hot-Dogs

MITTWOCH

Kartoffelsuppe

DONNERSTAG

Tortellini-Zucchini-Platte

FREITAG

Spengelschiffchen auf Salat

Einkaufsliste

Basics

für die Woche

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> Salatiges |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> Thunfisch |
| <input type="checkbox"/> Balsamico | <input type="checkbox"/> Pecorino |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Anchovies |
| <input type="checkbox"/> Essig | <input type="checkbox"/> Senf |
| <input type="checkbox"/> Pflanzenöl | <input type="checkbox"/> Wunschen |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Gurken |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> Datteln |
| <input type="checkbox"/> Weizenmehl Typ 550 | <input type="checkbox"/> Ketchup |
| <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> Paprikapulver |
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> Kartoffeln |
| <input type="checkbox"/> Suppengrün | <input type="checkbox"/> Karotten |
| <input type="checkbox"/> Hefe | <input type="checkbox"/> Zucchini |
| <input type="checkbox"/> Zucker | <input type="checkbox"/> Tortellini |
| <input type="checkbox"/> Kräutersalz | <input type="checkbox"/> Spargel |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Blätterteig |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

