

Essensplan

SAMSTAG

Cordon Bleu mit Süßkartoffel-Pommes

SONNTAG

Spargelrisotto

MONTAG

Caprese-Sandwich

DIENSTAG

Bratkartoffeln mit Spiegelei

MITTWOCH

Salat mit Peste-Topping

DONNERSTAG

Schupfnudel-Pfanne

FREITAG

Badeisohbröckchen mit Wedges

Einkaufsliste

Basics

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

für die Woche

- Cordon Bleu
- Süßkartoffel Fries
- grüne Bohnen
- grüner Spargel
- Risotto-Reis
- Pecorino
- festen Mozzarella
- Tomaten
- Frischkäse
- Basilikum
- Kartoffeln
- gr. Schinken
- Eier
- Salatiges
- Schupfnudeln
- Sauerkraut
- Seelachsfilet
- Semmelbrösel
- Mayo
- Essiggurken
- Wedges