

Wochenplan Essen

Woche vom _____

olivi

	MITTAG	ABEND	SNACK / NOTIZEN
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

EINKAUFSLISTE

[illegible]

Tipp: fünf gekochte Abendessen, ein Resteabend, ein freier Abend. Rechts notieren, was fehlt, und die Einkaufsliste steht.

olivi.ca • Entworfen in Montréal

	MITTAG	ABEND	SNACK / NOTIZEN
Montag	Linsensalat mit Feta	Hähnchen mit Ofengemüse und Reis (Reis doppelt)	Apfel
Dienstag	Reste vom Hähnchen	Kartoffelgratin mit grünem Salat	Joghurt
Mittwoch	Gratin-Rest	Spaghetti mit Tomatensoße und Thunfisch	Käse, Cracker
Donnerstag	Gemüsesuppe mit Brot	Pfannkuchen mit Apfelmus	Karotten, Hummus
Freitag	Käsebroten mit Rohkost	Selbstgemachte Pizza, einfacher Abend	Obst
Samstag	Flammkuchen	Gulasch mit Spätzle (großer Topf)	Hefezopf
Sonntag	Gulasch-Reste	Suppe und Brot: der Kühlschrank wird leer	Kompott

EINKAUFLISTE

- Hähnchenschenkel,
Rindfleisch für Gulasch
- Kartoffeln, Zucchini, Paprika,
Karotten
- Reis, Spaghetti, Spätzle, Brot
- Eier, Feta, Käse, Joghurt
- Thunfisch, Linsen
- Passierte Tomaten
- Pizzateig, Mozzarella
- Äpfel, Obst der Saison