Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 12

Montag, 20. März bis Sonntag 26. März 2017

Montag,	Spiegelei mit Spinat (Variante Gemüse) Salat
Dienstag,	Thunfisch/Sahne Nudeln, Ruccola Salat mit Tomaten
Mittwoch,	Bratwurstspiralen mit Kartoffelpüree / Krautsalat
Donnerstag,	Nudelsuppe / Marillenknödel
Freitag,	Heilbutt mit Naturreis und Rosenkohl / grüner Salat
Samstag,	Kalbsschnitzel natur mit Kartoffelstäbchen / Salat
Sonntag,	Bio-Schweinsbraten mit Semmelknödel / Krautsalat

**Einkaufsliste: (Checken Sie vor dem Einkauf immer Ihre Küche, manche Artikel)
haben Sie bereits im Haushalt. Diese streichen Sie dann von Ihrer Liste.)**

Spinat, Eier, Kartoffel, Thunfisch in Dose, Schlagobers, Nudeln, Lauch, Bratwurst-
spiralen, Zwiebel, Milch, Marillenknödel, Suppengemüse, Suppennudeln, Fisch
Naturreis, Rosenkohl, grüner Salat, Kalbsschnitzel fein geklopft, grüner Salat,
Bio-Schweinsbraten, Kraut, Semmelwürfel

Lebensmittel, die Sie immer zu Hause haben sollten :

Milch (3,6 %), Brot, Vollkorntoast, Eier, Mehl, Salz, Pfeffer, Toastkäse, Schinken
Salami, Speck, Thunfisch in Dose, Schlagobers, Nudeln, Pompe, Kartoffel, Butter,
Marmelade, Zwiebel, Frischgemüse, Frischobst, Zwieback, Joghurt, Tee, Kaffee
Müsli, Haferflocken, Tiefkühlfisch, Olivenöl, Balsamico Essig hell/dunkel, usw.
Zitronen, Knoblauch, Suppenwürfel, usw.

(Rezepte finden Sie unter Jamie Oliver oder Gute Küche.at)