

Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 18

Montag, 1. Mai bis Sonntag, 7. Mai 2017

Montag,	Gemüsesuppe, Erdbeer- oder Marillenknödel
Dienstag,	Thunfischnudeln, Salat nach Wahl
Mittwoch,	Gemüselaibchen mit Kartoffel, Salat nach Wahl
Donnerstag,	Gegrillte Steaks, Meerrettichsauce, Ofenkartoffel
Freitag,	Rindsuppe, Einlage nach Wahl, Fischstäbchen, Reis
Samstag,	Pizza nach Jamie Oliver, Belag nach Wahl, Salat
Sonntag,	Schweinsbraten, Gemüse, 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.)

Kartoffel, Karotten, Maggikraut, Jungzwiebel, Petersilie, Sahne, Erdbeer- oder Marillenknödel, Thunfisch, Salat nach Wahl, Käse und Gemüse für Gemüse-laibchen, Rinderfiletsteaks, Rosmarin, Meersalz, Olivenöl, Knoblauch, Creme fraichè, Zitrone, Sauerrahm, Schnittlauch, Salat nach Wahl, Rindfleisch für Suppe, Einlagen, Fischstäbchen, Bio-Schweinsbraten, Gemüse, Semmelwürfel, Kraut

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, Pomme, Kartoffel, Butter, Marmelade, Zwiebel, Frischgemüse, Frischobst, Zwieback, Joghurt, Tee, Kaffee, Müsli, Haferflocken, Tiefkühlfisch, Olivenöl, Balsamico Essig hell/dunkel, usw. Zitronen, Knoblauch, Suppenwürfel, usw. (ihre bevorzugten Lebensmittel)

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