

Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 14

Montag, 3. April bis Sonntag, 9. April 2017

Montag,	Bio-Hühnerschnitzel mit Naturreis und Gurkensalat
Dienstag,	Spaghetti Bolognese / Ruccola Salat mit Tomaten
Mittwoch,	Fritattensuppe / Spargel / Kartoffel und Buttersauce
Donnerstag,	Lachsfilet mit Gemüse und Kartoffel
Freitag,	Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster
Samstag,	Tagliatelle mit Brokkoli / Salat
Sonntag,	Hähnchen-Lauch-Pfanne Stroganoff / Basmatireis

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

Bio-Hühnerfleisch, Naturreis, Gurke, Spaghetti, Bio faschiertes Rindfleisch,

Frühlingszwiebel, Pompe, Ruccola, Tomaten, Rindfleisch für Rindsuppe, Spargel,

Kartoffeln, Bio-Lachsfilet, Eier, Mehl, Milch, Zucker, Rosinen, Zwetschgen,

Tagliatelle, Brokkoli, Basilikum, Parmesan, Bio-Hähnchenbrust, Lauch, Zitrone,

Champion, Butter, Petersilie, Sahne

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. (ihre bevorzugten Lebensmittel)

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