

# Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 38

Montag, 18. bis Sonntag 24. September 2017

Montag,	Kartoffelgulasch mit Würstel und Brot
Dienstag,	Bio Lachs mit Erbsenreis und Gurkensalat
Mittwoch,	selbstgemachte Pizza mit Belag nach Wahl
Donnerstag,	Kräftige Rindsuppe mit Fleisch / Nudeln / Gemüse
Freitag,	Fritattensuppe / Palatschinken mit Marmelade
Samstag,	Steak / Ofenkartoffeln / Sauerrahm /Salat nach Wahl
Sonntag,	Kalbsschnitzel mit Naturreis / grüner Salat

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

Kartoffel, Würstel, süsser und scharfer Paprika, Zwiebel, Brot, Bio-Lachs,  
Erbsen, Reis, Gurke, Pizzamehl, Hefe, Gries, Belag nach Wahl, gutes Rindfleisch  
für Suppe, Knochen, Kartoffel, Gemüse für Suppe, Suppennudeln, Mehl, Eier,  
Milch, Marmelade, Steak, Kartoffel, Sauerrahm, Schnittlauch, Salat nach Wahl,  
Kalbsschnitzel, Naturreis, grüner Salat

**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)