

Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 40

Montag, 2. Oktober bis Sonntag, 8. Oktober 2017

Montag, Gemüsesuppe / Pochiertes Ei auf Toast / Salat

Dienstag, Thunfischnudeln / Salat

Mittwoch, Hühnersuppe mit Fleischeinlage, Nudeln, Gemüse

Donnerstag, Rindfleisch Wok mit Basmatireis

Freitag, Frittatensuppe / Palatschinken mit Marmelade

Samstag, Bio-Kalbsschnitzel mit Kartoffeln / Salat

Sonntag, Rindersteak, Ofenkartoffel / Salat

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

Gemüse, Eier, Toast, Salat nach Wahl, Thunfisch in Dose, Stangensellerie,

Frühlingszwiebel, Sahne, Salat, Bio-Hühnerfleisch, Nudeln, Gemüse, Rindfleisch

für Wok, Paprika, Sojasprossen, Spargel, Basmatireis, Eier, Mehl, Milch,

Bio-Kalbsschnitzel, Kartoffel, Salat, Rindersteak, Kartoffel, Sauerrahm,

Schnittlauch, Salat nach Wahl

Lebensmittel, die Sie immer zuhause 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)