

Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 11

Sonntag, 12. März bis Samstag, 18. März

Montag,	Lachs mit Basmatireis, Gemüse dazu
Dienstag,	Spaghetti Bolognese (Variante: Arrabiata) Salat
Mittwoch,	Spargel mit Kartoffel, Butter- oder Sauce Hollandaise
Donnerstag,	Schnitzel (Huhn, Kalb) mit Kartoffel und Gurkensalat
Freitag,	Fritattensuppe, Palatschinken mit Marmelade
Samstag,	Selbstgemachte Pizza mit Salat von Jamie Oliver
Sonntag,	Bio-Brathendl mit Gemüse und Serviettenknödel /Salat

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

Lachs, Basmatireis, Karotten, Erbsen, Karfiol , Spaghetti, Bio-Rindfleisch-
Faschiertes, Salat, Gurken, Spargel, Kartoffel, Butter, Sauce Hollandaise, Hühner-
fleisch, Suppenfleisch, Milch, Eier, Pizzamehl, Weizengrieß, Hefe, Eiertomaten in der
Dose, Knoblauch, Semmelwürfel, BIO-Brathuhn, Pizzakäse und Belag nach Wunsch

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, usw. _____

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