

# -MENÜPLAN- JANUAR

WOCHE:

MONTAG

WIE LECKER WAR ES? ☆☆☆

DIENSTAG

WIE LECKER WAR ES? ☆☆☆

MITTWOCH

WIE LECKER WAR ES? ☆☆☆

DONNERSTAG

WIE LECKER WAR ES? ☆☆☆

FREITAG

WIE LECKER WAR ES? ☆☆☆

SAMSTAG

WIE LECKER WAR ES? ☆☆☆

SONNTAG

WIE LECKER WAR ES? ☆☆☆

## —★★★★ Shoppinglist ★★★★★—

OBST

- ☆ ÄPFEL
- ☆ BANANEN
- ☆ BIRNEN
- ☆ TRAUBEN
- ☆ MANGO
- ☆ ORANGEN
- ☆ ZITRONEN
- ☆ MANDARINE

GEMÜSE

- ☆ KAROTTEN
- ☆ SALAT
- ☆ TOMATEN
- ☆ ZUCCHINI
- ☆ KARTOFFELN
- ☆ GURKE
- ☆ ZWIEBELN
- ☆ KNOBLAUCH
- ☆ SUPPENGÜR

FLEISCH

- ☆ AUFSCHNITT
- ☆ FLEISCH
- ☆ GRILLFLEISCH
- ☆ HACK
- ☆ WÜRSTCHEN

MILCHPRODUKTE

- ☆ FRISCHKÄSE
- ☆ JOGHURT
- ☆ KÄSE
- ☆ MILCH
- ☆ BUTTER
- ☆ QUARK
- ☆ SAHNE

VORRAT

- ☆ EIER
- ☆ MEHL
- ☆ ZUCKER
- ☆ REIS
- ☆ NUDELN
- ☆ MÜSLI
- ☆ MARMELADE
- ☆ HONIG

BACKWAREN

- ☆ BROT
- ☆ TOASTBROT
- ☆ BRÖTCHEN
- ☆ KUCHEN

SONSTIGES

- ☆ WASCHMITTEL
- ☆ SPÜLMA-TABS
- ☆ KLOPAPIER
- ☆ KÜCHENROLLE
- ☆ WINDELN

GETRÄNKE

- ☆ WASSER
- ☆ WASSER-KARTUSCHE
- ☆ SAFT
- ☆ KAFFEE
- ☆ ESPRESSO
- ☆ TEE

FEHLT NOCH

.....

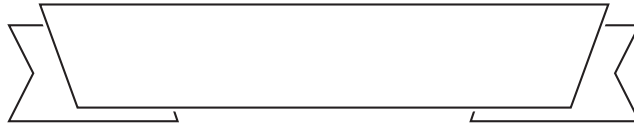
.....

.....

DAS HAT JETZT SAISON:

Äpfel, Birnen, Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Grünkohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Lauch, Pastinaken, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Rucola, Spitzkohl, Steckrüben, Schwarzwurzeln, Rote Beete, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

# REZEPT



ZUTATEN:

ZUBEREITUNG:

DAUER CA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

☆ EINFACH

☆ MITTELSCHWER

☆ ANSPRUCHSVOLL