

# -MENÜPLAN- SEPTEMBER

WOCHE:

MONTAG

WIE LECKER WAR ES? ☆☆☆

DIENTAG

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
- ☆ SUPPENGÜRÜN

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
- ☆ SPÜLMITTEL
- ☆ KLOPPAPIER
- ☆ KÜCHENROLLE
- ☆ WINDELN

GETRÄNKE

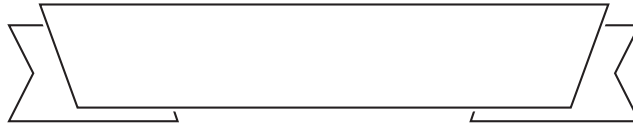
- ☆ WASSER
- ☆ WASSER-KARTUSCHE
- ☆ SAFT
- ☆ KAFFEE
- ☆ ESPRESSO
- ☆ TEE

FEHLT NOCH

DAS HAT JETZT SAISON:

Äpfel, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Pflaumen, Stachelbeeren, Tafeltrauben, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Lauch, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Sellerie, Speiserüben, Spinat, Spitzkohl, Steckrüben, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln, Eisalat, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Radicchio, Romanasalat, Rucola

# REZEPT



ZUTATEN:

ZUBEREITUNG:

DAUER CA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆ EINFACH

☆ MITTELSCHWER

☆ ANSPRUCHSVOLL