

Essensplan KW 4

Montag

Nudelpfanne mit Gemüse

Dienstag

Hähnchenbrust-Wraps

Mittwoch

Kartoffel-Zucchini Suppe

Donnerstag

Brotzeit mit Eiersalat

Freitag

Spaghetti Bolognese

Samstag

Boeuf Stroganoff mit
Bandnudeln

Sonntag

Low Carb Wrap
im Cheeseburger Style

Notizen