

Einkaufsliste

KW 10

Obst & Gemüse

- Tomaten
- Zwiebeln
- Champignons
- Mais
- Karotten
- Paprika
- _____
- _____
- _____

Fleisch / Fisch

- Hähnchenbrustfilet
- Rinderhack
- Seelachsfilet
- Grillzeug
- _____
- _____
- _____

Sonstiges

- Tomatenmark
- Salsa-Sauce
- Passierte Tomaten
- Schlagsahne
- Gemüsebrühe
- Reis
- Kokosmilch
- _____
- _____

Teigwaren

- Vollkorntoast
- Weizentortillas
- _____
- _____
- _____

Kühlregal

- Käse (Cheddar...)
- Mascarpone
- Creme fraiche
- Parmesan
- Salate
- _____
- _____