

Einkaufsliste

KW 19

Fleisch & Fisch

- Hähnchenbrustfilet
- Putenbrust
- Lachfilet
- Parmaschinken
- _____
- _____

Sonstiges

- Olivenöl
- Sojasauce
- Gewürze
- Speisestärke
- Gemüsebrühe
- Honig
- Mayonnaise
- Tomatenmark
- Reis
- Mehl
- Trockenhefe
- Olivenöl
- Passierte Tomaten
- _____
- _____

Teigwaren

- Tortilla
- Vollkornbrot
- _____
- _____

Obst & Gemüse

- Zwiebeln
- Tomaten
- Basilikum
- Süßkartoffeln
- Brokkoli
- Schalotten
- Knoblauch
- Champignons
- Frühlingszwiebeln
- Wassermelone
- Limetten
- Avocado
- Paprika
- Gurke
- Chilischote
- Kirschtomaten
- Spinat
- Rucola
- Zucchini
- Spargel
- _____
- _____

Kühlregal

- Joghurt
- Frischkäse
- Milch
- Feta
- Blattspinat
- Mozzarella
- Parmesan