

Essensplan – KW 26

Montag

Mittag

Überbackene Wraps

Abend

Brotzeit mit Eiersalat

Dienstag

Mittag

Low-Carb-Cheeseburger

Abend

Avocado-Toast

Mittwoch

Mittag

Zucchini-Nudeln, Hähnchen & Pilze

Abend

Soft-Bröd mit Lachs & Ei

Donnerstag

Mittag

Eierflocken-Suppe

Abend

Sandwich

Freitag

Mittag

Grillzeit

Abend

Tomaten-Gurken-Salat

Samstag

Mittag

Tortellini in Schinken-Käse-Sauce

Abend

Tiefkühltruhe plündern

Sonntag

Mittag

Thunfisch-Nudelauflauf

Abend

Bestellen 🌀

Notizen: