

# Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse

Nudeln, Reis & Co

Aus dem Kühlregal

Fleisch & Fisch

Das solltest du zu Hause haben:

- Zwiebel
- Knoblauch
- Gemüsebrühpulver
- Gewürze
- Speisestärke
- Lorbeerblatt
- gefrorene Kräuter
- getrocknete Kräuter
- Milch
- Tomatenmark
- Mehl
- Paniermehl
- Eier
- Butter/Öl

# Wochenplan

Montag	<div style="border: 1px solid black; height: 80px;"></div>
Dienstag	<div style="border: 1px solid black; height: 80px;"></div>
Mittwoch	<div style="border: 1px solid black; height: 80px;"></div>
Donnerstag	<div style="border: 1px solid black; height: 80px;"></div>
Freitag	<div style="border: 1px solid black; height: 80px;"></div>
Samstag	<div style="border: 1px solid black; height: 80px;"></div>
Sonntag	<div style="border: 1px solid black; height: 80px;"></div>

Nicht vergessen!

Notizen: