

Menüplan der Woche

Trag ein, was auf den Tisch kommt — dann weisst du am Dienstagabend nicht mehr erst um sechs, was es gibt.

TellerPlan

tellerplan.ch

Montag MO	MITTAGESSEN 	ABENDESSEN
Dienstag DI	MITTAGESSEN 	ABENDESSEN
Mittwoch MI	MITTAGESSEN 	ABENDESSEN
Donnerstag DO	MITTAGESSEN 	ABENDESSEN
Freitag FR	MITTAGESSEN 	ABENDESSEN
Samstag SA	MITTAGESSEN 	ABENDESSEN
Sonntag SO	MITTAGESSEN 	ABENDESSEN
VORRÄTE PRÜFEN 		NOTIZEN

So könnte deine Woche aussehen

Eine echte Familienwoche: zweimal vorkochen, ein Restenessen, Freitag etwas Schnelles. Als Vorlage gedacht, nicht als Vorschrift.

Montag MO	MITTAGESSEN Suppe mit Brot Reste vom Sonntag	ABENDESSEN Ghackets mit Hörnli Doppelte Menge kochen
Dienstag DI	MITTAGESSEN Salat & Käse	ABENDESSEN Gemüse-Auflauf Hälfte einfrieren
Mittwoch MI	MITTAGESSEN Hörnli von Montag Aufwärmen	ABENDESSEN Pouletschenkel mit Ofengemüse
Donnerstag DO	MITTAGESSEN Sandwich	ABENDESSEN Rösti mit Spiegelei 20 Minuten
Freitag FR	MITTAGESSEN Auflauf von Dienstag Aus dem Tiefkühler	ABENDESSEN Pizza — selbstgemacht Kinder helfen
Samstag SA	MITTAGESSEN Znüni-Teller	ABENDESSEN Raclette Familienabend
Sonntag SO	MITTAGESSEN Zopf & Eier Brunch	ABENDESSEN Braten mit Kartoffelstock Reste für Montag

VORRÄTE PRÜFEN

NOTIZEN
