

langes Wochenende

Meal Plan



	Früh	Mittag	Abend
Tag 1	Müsli/ Porridge	Pfannkuchen/ Milchreis	Baguette
Tag 2	French Toast/ Pancake	Reispfanne mit Gemüse	Suppe mit Coutons
Tag 3	Brötchen/ Croissant	Nudelaufbau	Bratkartoffeln/ Ofengemüse
Tag 4	Hefezopf/ Brötchen	Pizza/ Quiche	Reste Essen/ Omelette

Snacks	Obst, Joghurt, Marmorkuchen, Knabberkram, Nüsse, Cookie
Was muss im Haus sein?	(TK) Gemüse, Kartoffeln, (TK) Brötchen, Croissants, Milch, Eier, (Kräuter-, Salzige-) Butter, Joghurt, Käse, Mehl, (Milch-) Reis, Haferflocken, Müsli
Vorkochen/ Mealprep?	Suppe, Nudelsauce, Croutons aus Brotresten