



REZEPTLIEBE

von Melissa 

ESSENSPLAN

MONTAG

Tomatensuppe mit Croutons

DIENSTAG

Schinken-Nudeln ohne Sahne

MITTWOCH

Schweinelende mit Kartoffelpüree

DONNERSTAG

Rindfleisch mit Gemüse und Reis

FREITAG

Garnelen in Weißwein Soße mit Spaghetti

SAMSTAG

– spontan –

SONNTAG

Rinderrouladen mit Knödel



MEINE WOCHE

von _____ bis _____

Mein Wochenziel

Wichtige To-Do's

Notizen

EINKAUFLISTE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-