WAS GIBT´S ZU ESSEN?

SAMSTAG	Hähnchen-Pilz-Auflauf mit Reis
SONNTAG	Süßkartoffelsalat mit Kichererbsen und Avocado-Dressing
MONTAG	Rote-Linsen-Suppe
DIENSTAG	Vollkorn-Spaghetti mit Basilikum-Pesto
MITTWOCH	Lachs mit Zitronen-Kartoffeln aus dem Ofen und Erbsen
DONNERSTAG	Vegetarische Wraps mit Gemüse und Couscous
FREITAG	Nudeln mit Spitzkohl, Mozzarella und rotem Pesto

EINKAUFSLISTE	