

Wochenplanung



Probier's doch mal



Anleitung

- Board mit Wochenübersicht besorgen oder Vorlage ausdrucken
- Überlegen, was alles vorgeplant werden soll (jede Mahlzeit oder nur die Hauptmahlzeit)
- Zettel, Holzstäbe o.ä. mit jeweils einem Gericht beschriften oder Vorlagen verwenden, sollte z.B. jeden Morgen Porridge gefrühstückt werden, sollten entsprechend viele Zettel/Stäbe damit beschriftet werden.
- Eine Box/ein Gefäß für alle unbenutzten Gerichte dazu stellen
- Clips/Klammern o.ä. mit Namen beschriften und zu den jeweiligen Gerichten hängen
- Einen Tag in der Woche festlegen, wo gemeinsam die Gerichte für die kommende Woche ausgesucht werden
- Danach die Vorräte/Restbestände sichten und den Einkaufszettel schreiben
- Für mehr Abwechslung: Gerichtszettel/stäbe aus der vorherigen Woche zur Seite legen, bis alles einmal verwendet wurde.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück						
Pausenbox						
Mittagessen						
Snack						
Abendessen						

Mittagessen

Nudeln mit Tomatensoße und Bohnen-Gemüsepfanne

Quinoachili

Kartoffeln mit Spinat und Spiegelei

Tofu Bolognese

Tacos

Gemüselasagne

Falafel-Wraps

Flammkuchen

Regenbogenpizza

Reis mit Kichererbsen-Curry

Gemüsewaffeln

Pfannkuchen

Gefüllte Paprika

Eintopf

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

Risotto

Snacks

Energyballs

Gemügesticks mit Dip

Müsliriegel

Saatencracker mit Dip

Obst mit Nussbutter

Studentenfutter

Joghurt mit Beeren

Muffin

Reiswaffel mit Aufstrich

Müsliriegel

Obstspieße

Käse mit Gemüse

Zucchinipizza

Popcorn ungesüßt

Knäckebrot mit Gemüse und Kräuterquark

Smoothie

Checkliste

Basics

Nudeln

Reis

Haferflocken

Mehl

Bohnen

Obst und Gemüse

Äpfel

Bananen

Kartoffeln

Zwiebeln

Checkliste

Kühlregal/TK

Milch/Pflanzendrin

Joghurt

Tofu

Sonstiges

Walnüsse

Sojasoße

Wochenplan

Frühstück

Müsli

Brot mit Aufstrich

Overnight Oats

Brötchen mit Aufstrich

Joghurt mit Granola

Omlette mit Brot

Baked Oats

Rührei mit Brot

Porridge

Frühstückswrap

Frühstückswaffeln

Bagel mit Obst

Pancakes

Vollkornsandwich

Frühstücksmuffin

Chia Pudding mit Obst

Pausenbox

Vollkornbrot deftig

Skyr/Quark mit Obst

Vollkornbrot süß

Gemüse mit Dip

Körnerbrötchen

Mini Picknick

Vollkornsandwich

Wrap süß

Pizzaschnecke

Wrap deftig

Reiswaffel mit Aufstrich

Laugenstange

Obstsalat mit Nüssen

Milchreis mit Obst

Frühstücksmuffin

Cracker mit Obst und
Gemüse

Mittagessen

Nudeln mit Tomatensoße und
Bohnen-Gemüsepfanne

Quinoachili

Kartoffeln mit Spinat und
Spiegelei

Tofu Bolognese

Tacos

Gemüselasagne

Falafel-Wraps

Flammkuchen

Regenbogenpizza

Reis mit Kichererbsen-
Curry

Gemüsewaffeln

Pfannkuchen

Gefüllte Paprika

Eintopf

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

Risotto

Abendessen

Bowls

Vollkornbrot mit Aufstrich

Gemüsepuffer

Brötchen mit Aufschnitt

Pizzabrötchen

Sandwichtoast

Knabber-Board

Suppe

Ofengemüse mit Bohnen

gemischter Salat

Tapas

Nudelsalat

Gemüse-Nuggets

Kartoffelecken

Couscoussalat

belegte
(Süß-)kartoffelschreiben

Snacks

Energyballs

Gemüsesticks mit Dip

Müsliriegel

Saatencracker mit Dip

Obst mit Nussbutter

Studentenfutter

Joghurt mit Beeren

Muffin

Reiswaffel mit Aufstrich

Müsliriegel

Obstspieße

Käse mit Gemüse

Zucchinipizza

Popcorn ungesüßt

Knäckebrot mit Gemüse und
Kräuterquark

Smoothie

Sonstiges

Resteessen

Reste verwerten

Resteessen

Reste verwerten

Resteessen

Essen gehen

Essen Kita/Schule/Arbeit

Essen gehen

Essen Kita/Schule/Arbeit

Essen gehen

Essen Kita/Schule/Arbeit

Essen bestellen

Essen Kita/Schule/Arbeit

Essen bestellen

Essen Kita/Schule/Arbeit

Essen bestellen