

# Speiseplan für die Woche 30/2017

Immer wieder sonntags – Zeit für den *neuen Speiseplan für die Woche 30/2017*

Sonntag, ne heute ist Montag und ich spät dran! Warum? In letzter Zeit geht es mir nicht gut und ich dem ganzen auf den Grund zu gehen, also woran das liegt bzw. was der Auslöser war. Das ganze erfolgt natürlich mit professioneller Hilfe. Also nimmt es mir nicht übel wenn es hier etwas ruhiger wird. Obwohl das Schreiben mir zur Zeit als einziges Freude bereitet. Trotzdem muss ich auch hier etwas kürzer treten.

Verratet mir doch mal eure Tipps und Tricks wie ihr euch entspannt?



\*\*\*\*\*

Hier ist mein neuer Essensplan für euch:

## ***Speiseplan für die Woche 30/2017***

**Montag:** Knöpfele-Gemüse-Pfanne

**Dienstag:** Wir Vespere!

**Mittwoch:** Kartoffelstampf, Fleischküchle und Bratensoße

**Donnerstag:** Pfannkuchen mit Erdbeermarmelade

**Freitag:** [Kartoffelgratin](#)

**Samstag:** [Kartoffelgratin](#)

**Sonntag:** [Putenrollbraten, mit Kartoffeln und Bohnen](#)

Und hier, wie immer, die PDF incl. Einkaufszettel zum ausdrucken: [Speiseplan für die Woche 30-2017](#)

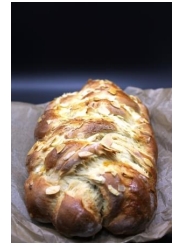
## ***Und was kocht ihr?***

\*\*\*\*\*

Das interessiert euch???

Einfach auf das Bild klicken und schon seid ihr beim Rezept!





\*\*\*\*\*

Interessante Beiträge zu Familienthemen findet ihr hier, einfach auf die Bilder klicken:



16 Dinge, die wir von Kindern lernen können

\*\*\*



Mama musst du bald sterben?

\*\*\*



Typisch Mädchen, typisch Junge?

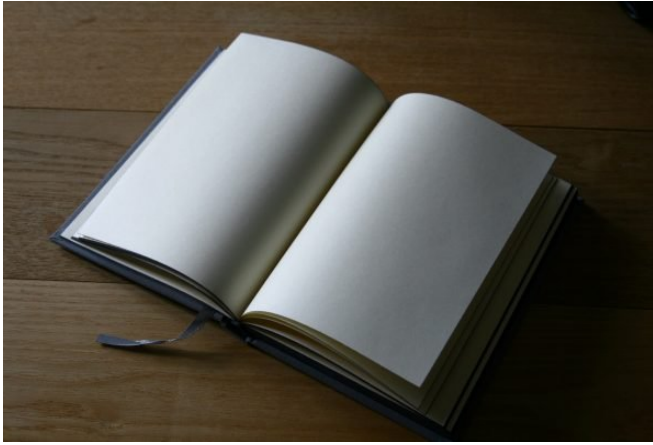
\*\*\*



**Mein Kind  
nervt mich!!!!**

Mein Kind nervt mich!!!

\*\*\*



Brauchen Kinder Werte?

\*\*\*\*\*

Hier findet ihr meine Wochenpläne... [KLICK](#)

Und wenn ihr noch mehr Rezepte braucht, stöbert doch hier:  
[KLICK](#)

Falls Ihr an Familienthemen interessiert seid findet ihr  
hier die beliebtesten Beiträge: [KLICK](#)