

Einkaufsliste für die KW 48/2024

Obst und Gemüse

- Karotten (ca. 1 kg)
- Zucchini (2 Stück)
- Paprika (3 Stück, rot/gelb)
- Brokkoli (1 Kopf)
- Erbsen (TK, 300 g)
- Salat (z. B. Eisberg oder Rucola)
- Gurke (1 Stück)
- Avocado (2 Stück)
- Tomaten (4 Stück oder Cherrytomaten)
- Kartoffeln (ca. 2 kg)
- Lauch (1 Stange)
- Sellerie (1 Knolle oder 2 Stangen Staudensellerie)

Fleisch und Fisch

- Hähnchenbrustfilet (400 g)
- Fischstäbchen oder Lachsstäbchen (1 Packung)
- Würstchen (z. B. Wiener, 4 Stück)

Getreide und Beilagen

- Vollkornnudeln (500 g)
- Wraps (1 Packung)
- Basmatireis (500 g)
- Pizzaboden oder Vollkornmehl (für selbstgemachten Boden)

Milchprodukte

- Mozzarella (2 Kugeln)
- Käse (z. B. Gouda, gerieben, 200 g)
- Kräuterquark (500 g)
- Butter oder Margarine

Sonstiges

- Tomatenmark (1 Tube)
- Passierte Tomaten (500 ml)
- Sojasoße
- Italienische Kräuter (getrocknet)
- Frisches Baguette