

MONTAG  
SUPPEN

- Spargelcremesuppe
- Klare Gemüsesuppe
- Erbsencremesuppe
- Pastinakencremesuppe

DIENSTAG  
REIS

- Lauchcurry mit Reis
- Chili sin carne
- Risotto mit Spargeltopping
- Blumenkohlcurry

MITTWOCH  
SALAT

- grüner Spargelsalat
- Möhrchensalat
- Feldsalat
- Salat mit Kresse
- Löwenzahnsalat
- Mairübchensalat + Tofu

DONNERSTAG  
KARTOFFELN

- Kartoffelsalat mit Blumenkohl
- Kartoffelsalat mit Radieschen
- Bratkartoffelcurry
- Gnocchi mit Spinat
- Kartoffeltarte mit Spargel

FREITAG  
NUDELN

- mit Bärlauchpesto
- Nudelsalat mit Erdbeeren
- gebratene Nudeln mit Champignons
- Nudelauflauf

SAMSTAG  
KINDERESSEN

- Apfelfannkuchen
- Bohnenbratlinge mit Mairübchen + Pastinakenpüree
- Kohlrabischnitzel + Spinatknödel + Salat
- Grießbrei mit Rhabarberkompott
- Tofuburger

SONNTAG  
RESTE O. NEU

Hast du geschickt vorgekocht oder noch Reste, brauchst du den Kochlöffel heute nicht schwingen.

Oder du probierst ein ganz neues Rezept!

CAPSULE  
KITCHEN

BASIS WOCHENPLAN  
FRÜHLING  
VON SCHMACKOFAZZO

MONTAG  
SUPPEN

DIENSTAG  
REIS

MITTWOCH  
SALAT

DONNERSTAG  
KARTOFFELN

FREITAG  
NUDELN

SAMSTAG  
KINDERESSEN

SONNTAG  
RESTE O. NEU

Hast du geschickt vorgekocht oder noch Reste, brauchst du den Kochlöffel heute nicht schwingen.

Oder du probierst ein ganz neues Rezept!

CAPSULE  
KITCHEN

BASIS WOCHENPLAN  
FRÜHLING  
VON SCHMACKOFAZZO

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG