




REZEPT IDEEEN

REMINDER

REGELN SIND HELFER.
SIE WOLLEN AKTUALISIERT
WERDEN.
DURCH SIE BEKOMMEN WIR
MEHR FREIHEIT,
MEHR FREIZEIT.





Kartoffeln

PELL

SALZ
QUARK
KRÄUTER
LEBERWURST

BREI

SPINAT
EI
FISCHSTÄBCHEN

OFEN

ALS POMMES
ALS SPALTEN
GEBACKEN MIT QUARK
GEMÜSE DER SAISON

SALZ

MIT GEMÜSE
SCHNITZEL
FRIKADELLE

LEBERKÄSE
(BRATKARTOFFEL)

PUFFER

MIT APFELMUS
MIT LAUCHSOSSE

AUFLAUF

AUS MEHL

Teig

PIZZA

SELBSTGEMACHT
IN TORTENFORM MIT
SCHICHTEN
PIZZERIA

NUDELN

BOLOGNESE
VARBONARA
TOMATENSOSSE
GEBRATEN MIT EI
NUDELSALAT
SCHICKEN-PILZE

QUICHE

ZUCCHINI

GEMÜSE DER SAISON

MAULTASCHEN

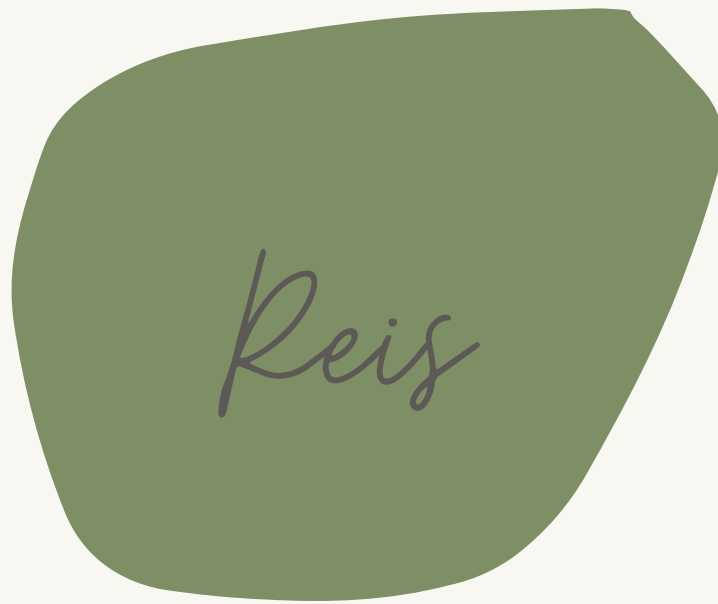
MIT KÄSE ÜBERBACKEN

SPÄTZLE

MIT KÄSESOSSE
ÜBERBACKEN
IN SUPPEN

AUFLAUF

NUDELAUFLAUF
LASAGNE
BOLOGNESE-LASAGNE



CURRY

GEMÜSE

HÜHNER-
FRIKASSE

CHILI CON
CARNE

ERBSEN

GEBRATEN MIT
GEMÜSE (UND
EI)

FISCH

SALAT

PILZPFANNE

JOGHURTSOSS
E

HALUMIE

PFANNENGYRO
S



ASIA

LINSEN

KAROTTEN

TOMATEN

HUHN

BROKKOLIE

NUDEL

REISSUPPE

GEMÜSE



GRIES

MILCHREIS

HAFER

KARTOFFEL-
KAROTTEN

TISCH 6



COUSCOUS

FALAFFEL

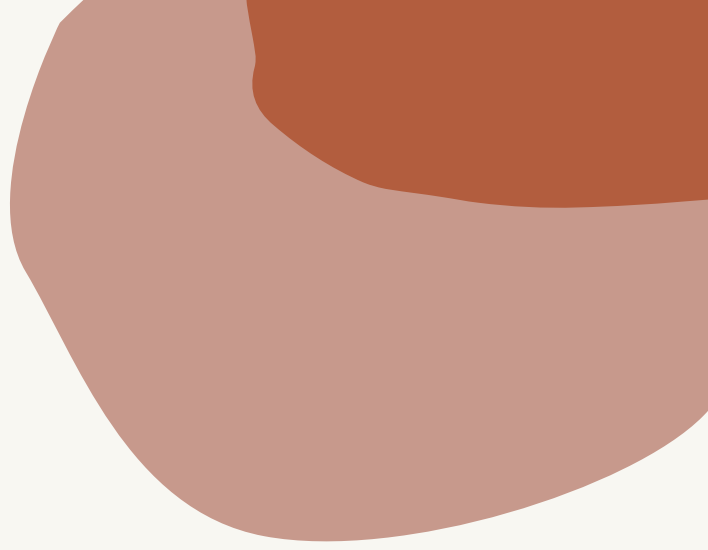
GRILLKÄSE

WRAPS

SUSHI

ARME RITTER

TOAST HAWAII



MO	
DI	
Mi	
DO	
FR	
SA	
SO	
MO	
DI	
Mi	
DO	
FR	
SA	
SO	

