

Wochenspeiseplanung für die Hauptmahlzeiten

Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Beispiel für eine Wochenspeiseplanung für Mittag- und Abendessen mit Resteverwertung

Wochentag	Mittagessen	Abendessen
Montag	Nudeln mit Tomatensoße	Suppe aus vorhanden Zutaten aus dem Vorratsschrank
Dienstag	Apfel-Pfannkuchen	Brot mit Tomatensoße vom Vortag und Käse (überbacken)
Mittwoch	Gemüse-Reis-Pfanne	gerollte Pfannkuchen (ungesüßt) vom Vortag mit Käse und Schinken, aus dem Backofen
Donnerstag	Schlemmerfilet mit Reis	Brot mit Frischkäse und Gemüseresten
Freitag	Spinat-Auflauf	Rest Schlemmerfilet: kalt auf's Brot
Samstag	Pizza	Gemüsebrühe mit Ei oder Gemüseresten und Pfannkuchenstreifen
Sonntag	Gulasch mit Gemüse und Kartoffeln	Dip mit Gemüsesticks

Beispiel für einen Wochenspeiseplan Kostenkalkulation pro Person

MONTAG

Nudeln mit Tomatensoße, Rezeptsammlung Monat September

Resteverwertung: Nudeln vom Vortag

Preis pro Person: ca. 0,40 Euro

DIENSTAG

Pfannkuchen mit Apfelmus, Rezeptsammlung Monat Dezember

Preis pro Person: ca. 0,50 Euro

MITTWOCH

Gemüse-Reis-Pfanne, Rezeptsammlung Monat Oktober

Preis pro Person: ca. 0,50 Euro

DONNERSTAG

Schlemmerfilet mit Reis, Rezeptsammlung Monat August

Resteverwertung: Reis vom Vortag, Paprika vom Vortag

Preis pro Person: ca. 3,20 Euro

FREITAG

Spinat-Auflauf, Rezeptsammlung Monat November

Preis pro Person: ca. 1,00 Euro

SAMSTAG

Pizza (z.B. mit Gemüseresten oder Spinat, Zwiebeln, Thunfisch etc.)

Rezeptsammlung Monat April

Resteverwertung: Spinat oder andere Gemüsesorten

Preis pro Person: ca. 1,60 Euro

SONNTAG

Gulasch mit Gemüse und Kartoffeln, Rezeptsammlung Monat September

Resteverwertung: Gemüse

Preis pro Person: ca. 1,20 Euro

Preis pro Woche (ohne Resteverwertung): ca. 8,40 Euro