

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