

Effiziente Wochenplanung

Ein strukturierter Leitfaden für die wöchentliche Menüplanung

Wöchentlicher Essensplan

Essensplan

Wochentag	Menü	Notizen
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Einkaufsliste

Kategorie	Artikel
Gemüse & Obst	
Fleisch & Fisch	
Grundnahrungsmittel	
Milchprodukte	
Gewürze & Kräuter	
Sonstiges	

Diese Vorlage bietet eine einfache Struktur für die Planung der Mahlzeiten und die Erstellung einer Einkaufsliste. Sie können die Menüs und Notizen nach Ihren Vorlieben anpassen und die Einkaufsliste entsprechend ergänzen.

Vorschläge für ein kinderfreundliches Abendessen

Gericht	Zubereitungszeit
1. Spaghetti mit Tomatensauce	20 Minuten
2. Hähnchennuggets mit Pommes	30 Minuten
3. Pizza Margherita	25 Minuten
4. Pfannkuchen mit Apfelmus	15 Minuten
5. Fischstäbchen mit Kartoffelpüree	25 Minuten
6. Nudelsalat mit Gemüse	15 Minuten
7. Hamburger mit Käse	30 Minuten
8. Würstchen im Schlafrock	20 Minuten
9. Lasagne	40 Minuten
10. Mexikanische Tacos	30 Minuten
11. Gemüsesuppe mit Brot	25 Minuten
12. Hähnchen-Curry mit Reis	30 Minuten
13. Kartoffelgratin	35 Minuten
14. Quiche mit Spinat und Käse	30 Minuten
15. Käse-Makkaroni	20 Minuten
16. Omelett mit Gemüse	15 Minuten
17. Rindfleisch-Chili	30 Minuten
18. Sushi-Rollen	35 Minuten
19. Haferflocken mit Früchten	10 Minuten
20. Toast Hawaii	15 Minuten

21. Gnocchi mit Pesto	20 Minuten
22. Frikadellen mit Bratkartoffeln	30 Minuten
23. Risotto mit Erbsen	30 Minuten
24. Tortellini mit Sahnesoße	20 Minuten
25. Gemüse-Burger	25 Minuten
26. Hähnchen-Wraps	20 Minuten
27. Bunte Gemüsepfanne	15 Minuten
28. Pizza Brötchen	20 Minuten
29. Bolognese-Sauce mit Zoodles	25 Minuten
30. Butterbrot mit Aufschnitt	10 Minuten

Diese Gerichte sind nicht nur lecker, sondern auch schnell zuzubereiten und sollten Kindern gut schmecken.