



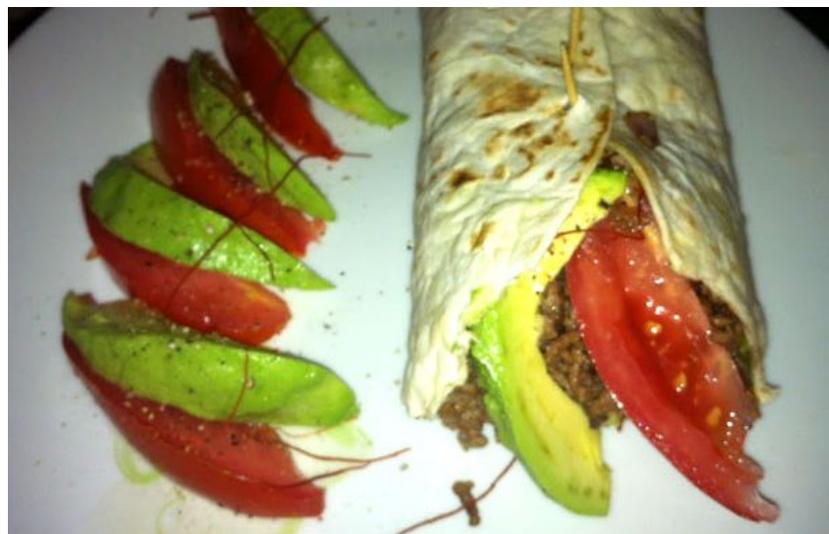
Österreichs beliebtestes Pflanzenöl.



## BONAFamilie-Speiseplan Woche 07

Ein [Speiseplan](#) spart Zeit und Geld und sorgt für Abwechslung auf dem Tisch. Auch diese Woche haben wir unsere Favoriten für diese Woche für dich zusammengestellt.

### Montag



### Gesunder Wrap

### Dienstag



Vanille Nussmüsli á la „heiße Liebe“ mit frischen Himbeeren

Mittwoch



Gemüserisotto mit Lauch

Donnerstag



Gegrillte Pizza

Freitag



Kartoffelaufbau nach Pizza Art "Quattro stagioni"

Samstag



Thunfisch - Avocado - Quinoa - Bowl

Sonntag



Asiatische Huhn-Gemüse-Pfanne mit Basmatireis