

Kalender- woche	Datum	Rezepte	ProPoints Wert
KW 01	03. 01. bis 09.01.	Kartoffel-Fenchel-Suppe mit Käse-Crostini (V)	11
KW 01	03. 01. bis 09.01.	Karotten-Linsen-Suppe (V)	6
KW 01	03. 01. bis 09.01.	Apfelpunsch mit Rum (V)	4
KW 01	03. 01. bis 09.01.	Alkoholfreier Winter-Früchte-Punsch (V)	2
KW 02	10.01. bis 16.01.	Nudelpfanne mit Würstchen	11
KW 02	10.01. bis 16.01.	Blitzgeschnetzeltes	11
KW 02	10.01. bis 16.01.	Burger de luxe	10
KW 02	10.01. bis 16.01.	Schnelle Garnelen-Reispfanne	6
KW 03	17.01. bis 23.01.	Orientalische Wirsingrouladen	12
KW 03	17.01. bis 23.01.	Rotkohlrouladen mit Kloß	11
KW 03	17.01. bis 23.01.	Kohlrouladen	10
KW 03	17.01. bis 23.01.	Spitzkohlrouladen Vegetaria (V)	10
KW 04	24.01. bis 30.01.	Schweinefilet in Orangen-Schoko-Sauce	8
KW 04	24.01. bis 30.01.	Bambushähnchen mit Ananas	7
KW 04	24.01. bis 30.01.	Grapefruit-Weincreme	5
KW 04	24.01. bis 30.01.	Karibischer Kuchen (V)	3
KW 05	31.01. bis 06.02.	Allgäuer Nudelgratin	11
KW 05	31.01. bis 06.02.	Rührei mit Gemüse (V)	9
KW 05	31.01. bis 06.02.	Frühstücksquark mit Schokolade (V)	8
KW 05	31.01. bis 06.02.	Rindfleischsuppe	5
KW 06	07.02. bis 13.02.	Hähnchen in Chili-Schoko-Sauce	11
KW 06	07.02. bis 13.02.	Himbeer-Vanille-Crumble (V)	6
KW 06	07.02. bis 13.02.	Sektcocktail (V)	3
KW 06	07.02. bis 13.02.	Zweifarbigen Süsschen (V)	2
KW 07	14.02. bis 20.02.	Kanadischer Pfannkuchen (V)	12
KW 07	14.02. bis 20.02.	Cranberry-Hähnchen-Salat	10
KW 07	14.02. bis 20.02.	Broccolisalat mit Rindersteakstreifen	8
KW 07	14.02. bis 20.02.	Barbecue-Lachsfilet	8
KW 08	21.02. bis 27.02.	Fruchtiger Puten-Rucola-Salat	9
KW 08	21.02. bis 27.02.	Curryreis	9
KW 08	21.02. bis 27.02.	Hähnchengeschnetzeltes mit Gemüse auf Salat	7
KW 08	21.02. bis 27.02.	Espresso-Bananen-Creme mit Himbeeren (V)	5
KW 09	28.02. bis 06.03.	Käsepüree mit Spiegelei und Spinat (V)	11
KW 09	28.02. bis 06.03.	Tandoori-Huhn mit Joghurt-Raita	11
KW 09	28.02. bis 06.03.	Zwiebel-Paprika-Seelachs	6
KW 09	28.02. bis 06.03.	Ananascarpaccio mit Joghurt-Kokos-Sauce (V)	2
KW 10	07.03. bis 13.03.	Bunter Nudel-Salami-Topf	11
KW 10	07.03. bis 13.03.	Kartoffel-Gemüse-Gratin aus der Pfanne (V)	11

Kalender- woche	Datum	Rezepte	ProPoints Wert
KW 10	07.03. bis 13.03.	Caesar's Döner	8
KW 10	07.03. bis 13.03.	BBQ Steak mit Gurkensalat	5
KW 11	14.03. bis 20.03.	Würziger Haferflockenaufstrich (V)	9 (pro Glas)
KW 11	14.03. bis 20.03.	Apfel-Zwiebel-Aufstrich (V)	9 (pro Glas)
KW 11	14.03. bis 20.03.	Bärlauchaufstrich (V)	9 (pro Glas)
KW 11	14.03. bis 20.03.	Tomatenschnitte	7
KW 11	14.03. bis 20.03.	Bruschetta mit Lachs	6
KW 11	14.03. bis 20.03.	Panini mit Rucola und Pute (Lizenzprodukt)	5
KW 12	21.03. bis 27.03.	Kalbsbraten mit Kräuterkruste	11
KW 12	21.03. bis 27.03.	Osterlamm (V)	7
KW 12	21.03. bis 27.03.	Lammfilets	7
KW 12	21.03. bis 27.03.	Seelachs-Gemüse-Pfanne	7
KW 12	21.03. bis 27.03.	Eierlikörkuchen (V)	5
KW 12	21.03. bis 27.03.	Eier mit Quark-Kapern-Dip (V)	3
KW 13	28.03. bis 03.04.	Karotten-Koriander-Quiche (V)	7
KW 13	28.03. bis 03.04.	Frühlingssuppe (V)	5
KW 13	28.03. bis 03.04.	Blattsalat mit Radieschen und Vinaigrette (V)	5
KW 13	28.03. bis 03.04.	Bunter Kichererbsensalat (V)	5
KW 14	04.04. bis 10.04.	Nudel-Geflügel-Auflauf	11
KW 14	04.04. bis 10.04.	Reissalat mit Spargel (V)	8
KW 14	04.04. bis 10.04.	Himbeer-Smoothie (V)	6
KW 14	04.04. bis 10.04.	Käse-Sahne-Torte	5
KW 15	11.04. bis 17.04.	Gemüsepfanne (V)	9
KW 15	11.04. bis 17.04.	Mediterranes Ofengemüse (V)	6
KW 15	11.04. bis 17.04.	Toskanischer Brotsalat (V)	6
KW 15	11.04. bis 17.04.	Bunter Frühlingssalat (V)	5
KW 16	18.04. bis 24.04.	Tiramisu (V)	7
KW 16	18.04. bis 24.04.	Kaffeecreme mit Himbeersauce (V)	6
KW 16	18.04. bis 24.04.	Eiskaffee (V)	5
KW 16	18.04. bis 24.04.	Espressoküchlein im Glas (V)	5
KW 17	25.04. bis 01.05.	Pausensticks mit Schafskäse-Frischkäse-Dip (V)	5
KW 17	25.04. bis 01.05.	Fruchtcarpaccio mit Beersauce (V)	4

Kalender- woche	Datum	Rezepte	ProPoints Wert
KW 17	25.04. bis 01.05.	Lachsdip (V)	4
KW 17	25.04. bis 01.05.	Nudeltörtchen (V)	3
KW 18	02.05. bis 08.05.	Gefüllte Spinatkartoffel	12
KW 18	02.05. bis 08.05.	Schnelle Schokokusstörtchen (V)	8
KW 18	02.05. bis 08.05.	Schokoladenkuchen im Blumentopf (V)	5
KW 18	02.05. bis 08.05.	Erdbeer-Spargel-Salat (V)	4
KW 19	09.05. bis 15.05.	Tunfischpasta Diavolo	12
KW 19	09.05. bis 15.05.	Zanderfilet mit Kräuterkruste auf Spargel	10
KW 19	09.05. bis 15.05.	Spargel mit Frühlingsdip (V)	10
KW 19	09.05. bis 15.05.	Spargel-Erbesen-Salat und Krabben	8
KW 20	16.05. bis 22.05.	Gegrillte Lammspieße mit Petersilien-Reis-Salat	11
KW 20	16.05. bis 22.05.	Dorade mit Kräuter-Chili-Füllung	6
KW 20	16.05. bis 22.05.	Gegrillte Auberginen mit Tomaten-Pesto und Schafskäsesalat (V)	6
KW 20	16.05. bis 22.05.	Gegrillte Papaya-Hähnchen-Sticks	1
KW 21	23.05. bis 29.05.	Fruchtlasagne mit Banane (V)	9
KW 21	23.05. bis 29.05.	Kalbsschnitzel mit gebratener Banane	8
KW 21	23.05. bis 29.05.	Maulwurfshügel (V)	7
KW 21	23.05. bis 29.05.	Obstsalat mit Frischkäsecreme (V)	5
KW 22	30.05. bis 05.06.	Schokoladenflammerie mit Orangensauce (V)	8
KW 22	30.05. bis 05.06.	Kokosmilchgrieß mit Himbeersauce (V)	7
KW 22	30.05. bis 05.06.	Süßer Milch-Brot-Aufl auf (V)	6
KW 22	30.05. bis 05.06.	Mousse au Chocolat mit Bananen (Lizenzprodukt)	6
KW 23	06.06. bis 12.06.	Schnitzelburger	9
KW 23	06.06. bis 12.06.	Nudelsalat Karibik	9
KW 23	06.06. bis 12.06.	Kartoffel-Kräuter-Salat (V)	8
KW 23	06.06. bis 12.06.	Fladenbrot mit Putenbrust	5
KW 24	13.06. bis 19.06.	Hackbällchen in Tomaten-Sherry-Sauce	6
KW 24	13.06. bis 19.06.	Karottenstampf	5
KW 24	13.06. bis 19.06.	Lachs-Sushi	3
KW 24	13.06. bis 19.06.	Gebackene Banane (V)	2
KW 25	20.06. bis 26.06.	Bunter Nudelsalat	9
KW 25	20.06. bis 26.06.	Schinkenbrötchen mit Kiwi	6
KW 25	20.06. bis 26.06.	Geflügel-Wrap	5
KW 25	20.06. bis 26.06.	Scharfe Frikadellenmuffins	2
KW 26	27.06. bis 03.07.	Salatteller mit Putenstreifen und Fruchtdressing	9

Kalender- woche	Datum	Rezepte	ProPoints Wert
KW 26	27.06. bis 03.07.	Würziger Kartoffelsalat	8
KW 26	27.06. bis 03.07.	Nizzasalat	8
KW 26	27.06. bis 03.07.	Kichererbsensalat	5
KW 27	04.07. bis 10.07.	Italienischer Tunfischsalat mit Pizzabrot	8
KW 27	04.07. bis 10.07.	Gefüllte Rosmarin-Parmesan-Muffins (V)	5
KW 27	04.07. bis 10.07.	Schneller Streuselkuchen	5
KW 27	04.07. bis 10.07.	Apfeltaschen	3
KW 28	11.07. bis 17.07.	Quark-Kirsch-Torte (V)	5
KW 28	11.07. bis 17.07.	Getreidepuffer mit Quark-Kräuter-Dip	4
KW 28	11.07. bis 17.07.	Quarkkuchen mit Rosinen	4
KW 28	11.07. bis 17.07.	Brombeer-Trifle	3
KW 29	18.07. bis 24.07.	Kalifornische Chuleta-Steaks mit Papayasalat	12
KW 29	18.07. bis 24.07.	Schnelle Seelachspfanne mit Broccoli	7
KW 29	18.07. bis 24.07.	Vanillemilchreis mit Nektarinsauce (V)	6
KW 29	18.07. bis 24.07.	Gebackene Kokos-Banane (V)	2
KW 30	25.07. bis 31.07.	Bananensplit (V)	5
KW 30	25.07. bis 31.07.	Fruchtiger Eisbecher (V)	4
KW 30	25.07. bis 31.07.	Fruchteis am Stiel (V)	1
KW 30	25.07. bis 31.07.	Sorbet aus gemischten Beeren (V)	0
KW 31	01.08. bis 07.08.	Honig-Grieß-Pudding mit Papayasauce (V)	10
KW 31	01.08. bis 07.08.	Süßer Couscous mit Datteln und Feigen (V)	4
KW 31	01.08. bis 07.08.	Minze-Ananas-Shake (V)	3
KW 31	01.08. bis 07.08.	Grapefruit-Limonen-Mousse (V)	3
KW 32	08.08. bis 14.08.	Erdbeer-Stracciatella-Eis (V)	5
KW 32	08.08. bis 14.08.	Himbeer-Eis-Torte (V)	2
KW 32	08.08. bis 14.08.	Himbeer-Aprikosen- Joghurt-Eis am Stiel (V)	1
KW 32	08.08. bis 14.08.	Johannisbeersorbet (V)	1
KW 33	15.08. bis 21.08.	Sesamhähnchen mit Currydip und Sprossensalat	11
KW 33	15.08. bis 21.08.	Ofenkartoffeln mit Gemüseratatouille (V)	11
KW 33	15.08. bis 21.08.	Makkaroni mit Broccoli (V)	11
KW 33	15.08. bis 21.08.	Fisch Siziliana	8

Kalender- woche	Datum	Rezepte	ProPoints Wert
KW 34	22.08. bis 28.08.	Gefüllte Paprika (V)	11
KW 34	22.08. bis 28.08.	Farfallegratin (V)	10
KW 34	22.08. bis 28.08.	Couscoussalat (V)	9
KW 34	22.08. bis 28.08.	Farfallesalat (V)	5
KW 35	29.08. bis 04.09.	Vanillnudeln mit Beerenkompott (V)	11
KW 35	29.08. bis 04.09.	Geflügeltoast Hawaii	8
KW 35	29.08. bis 04.09.	Nudelsuppe "Roter Drache"	6
KW 35	29.08. bis 04.09.	Rucola-Papaya-Salat mit Hähnchenbruststreifen	5
KW 36	05.09. bis 11.09.	American Burger	9
KW 36	05.09. bis 11.09.	Pommes frites "rot-weiß" (V)	8
KW 36	05.09. bis 11.09.	Knuspriger Hackfleischfladen	8
KW 36	05.09. bis 11.09.	Blitzpizza mit Tunfisch	3
KW 37	12.09. bis 18.09.	Apfel-Ingwer-Schorle (V)	0
KW 37	12.09. bis 18.09.	Würziges Ratatouille (V)	0
KW 37	12.09. bis 18.09.	Sprossensalat mit Zitronendressing (V)	0
KW 37	12.09. bis 18.09.	Zucchini-Tomaten-Suppe (V)	0
KW 38	19.09. bis 25.09.	Weißkohleintopf mit Würstchen	7
KW 38	19.09. bis 25.09.	Kürbissalat mit Kürbiskernen	6
KW 38	19.09. bis 25.09.	Kürbis-Orangen-Suppe mit Hack	6
KW 38	19.09. bis 25.09.	Zimt-Pflaumenkuchen mit Baiser (V)	5
KW 39	26.09. bis 02.10.	Streuselteilchen mit Vanillecreme (V)	5
KW 39	26.09. bis 02.10.	Klassische Fruchtgrütze (V)	3
KW 39	26.09. bis 02.10.	Gurkenschlange mit verschiedenen Dips (V)	2
KW 39	26.09. bis 02.10.	Fresh Banana (V)	1
KW 40	03.10. bis 09.10.	Chicken Wings	10
KW 40	03.10. bis 09.10.	Zucchini-Hackfleisch-Frikadellen	7
KW 40	03.10. bis 09.10.	Klassische Frikadellen	6
KW 40	03.10. bis 09.10.	Geflügelfrikadellen mit Käsefüllung	6
KW 41	10.10. bis 16.10.	Gemüsenudeln mit Seelachsfilet	10
KW 41	10.10. bis 16.10.	Kartoffel-Salami-Pfanne mit Oliven	8
KW 41	10.10. bis 16.10.	Apfelcreme (V)	5

Kalender- woche	Datum	Rezepte	ProPoints Wert
KW 41	10.10. bis 16.10.	Kräuterdip mit Gemüsestiften (V)	1
KW 42	17.10. bis 23.10.	Sesamkartoffeln mit Hähnchenspießen	12
KW 42	17.10. bis 23.10.	Western-Kartoffelauflauf	12
KW 42	17.10. bis 23.10.	Kartoffelsalat mit Seelachsfilet	11
KW 42	17.10. bis 23.10.	Bunte Kartoffel-Gemüse-Pizza (V)	4
KW 43	24.10. bis 30.10.	Pasta mit Pfifferlingssauce	11
KW 43	24.10. bis 30.10.	Fruchtiges Käsebrot (V)	8
KW 43	24.10. bis 30.10.	Feldsalat mit Kartoffelvinaigrette und Garnelen	8
KW 43	24.10. bis 30.10.	Knoblauch-Dip mit Gemüsesticks (V)	2
KW 44	31.10. bis 06.11.	Glasierte Putenbrust mit Preiselbeerrotkohl	11
KW 44	31.10. bis 06.11.	Kartoffel-Lauch-Auflauf	10
KW 44	31.10. bis 06.11.	Würziger Winterauflauf (V)	8
KW 44	31.10. bis 06.11.	Cranberry-Birnen-Crunchy mit Vanillejoghurt (V)	8
KW 45	07.11. bis 13.11.	Feinschmeckerkugeln (V)	3
KW 45	07.11. bis 13.11.	Knuspertaler (V)	2
KW 45	07.11. bis 13.11.	Lebkuchen (V)	2
KW 45	07.11. bis 13.11.	Printen (V)	2
KW 46	14.11. bis 20.11.	Verlorene Eier in Senfsauce (V)	9
KW 46	14.11. bis 20.11.	Eier-Lauch-Salat	7
KW 46	14.11. bis 20.11.	Gefüllte Eier	6
KW 46	14.11. bis 20.11.	Zwiebelkuchen	4
KW 47	21.11. bis 27.11.	Schwarzwurzeleintopf	6
KW 47	21.11. bis 27.11.	Steckrüben-Karotten-Topf (V)	3
KW 47	21.11. bis 27.11.	Deftige Kohlsuppe (V)	0
KW 47	21.11. bis 27.11.	Chinasuppe (V)	0
KW 48	28.11. bis 04.12.	Ente mit Cranberrysauce und Rotkohl	13
KW 48	28.11. bis 04.12.	und Mango-Chili-Salsa	13

Kalender- woche	Datum	Rezepte	ProPoints Wert
KW 48	28.11. bis 04.12.	Grapefruit-Weincreme (V)	6
KW 48	28.11. bis 04.12.	Orangen-Birnen mit Mousse au Chocolat (V)	4
KW 48	28.11. bis 04.12.	Feldsalat mit gebratenem Apfel und Feigendressing (V)	3
KW 48	28.11. bis 04.12.	Orangen-Karotten-Suppe (V)	3
KW 49	5.12. bis 11.12.	Scharfer Sauerkrautauflauf	11
KW 49	5.12. bis 11.12.	Rosenkohl-Nudel-Auflauf (V)	10
KW 49	5.12. bis 11.12.	Chinakohleintopf mit Kichererbsen (V)	6
KW 49	5.12. bis 11.12.	Chicoréesalat mit Entenbrust	6
KW 50	12.12. bis 18.12.	Fischfrikadellen mit scharfem Gemüsesalat	8
KW 50	12.12. bis 18.12.	Giottocreme (V)	7
KW 50	12.12. bis 18.12.	Zitrus-Sekt-Cocktail (V)	6
KW 50	12.12. bis 18.12.	Lachsquiche	5
KW 50	12.12. bis 18.12.	Mitternachtssuppe mit Tatar	5
KW 50	12.12. bis 18.12.	Piroggen mit Paprikafüllung	3
KW 50	12.12. bis 18.12.	Mini-Pizza	3
KW 50	12.12. bis 18.12.	Käsegebäck "Italia" (V)	1
KW 51	19.12. bis 25.12.	Schnitzel mit Rosenkohl-Walnuss-Püree	12
KW 51	19.12. bis 25.12.	Birnen-Haselnuss-Quark (V)	8
KW 51	19.12. bis 25.12.	Feine Apfel-Nuss-Rolle (V)	6
KW 51	19.12. bis 25.12.	Apfel-Käse-Capaccio mit Nussdressing (V)	6
KW 52	26.12. bis 01.01.	Schokocreme (V)	6
KW 52	26.12. bis 01.01.	Schokoladenmuffins mit Schokoherz (V)	5
KW 52	26.12. bis 01.01.	Helle und dunkle Mousse au Chocolat (V)	5
KW 52	26.12. bis 01.01.	Schoko-Bananen-Cookies (V)	2