



## Speiseplan Woche 1



Montag	Nudeln mit Tomatensoße dazu Brokkoli			
Dienstag	Salzkartoffeln mit Kräuterquark und Gurkensalat			
Mittwoch	Linseneintopf mit Würstchen dazu Baguette			
Donnerstag	Lasagne mit Salat			
Freitag	Fisch mit Reis und Möhren-Erbsegemüse dazu Kräuter-Zitronensoße			

*Guten Appetit!*





## Speiseplan Woche 2



Montag	Nudelaufbau mit Gemüse und Tomatensalat			
Dienstag	Spätzle mit Champignon-Rahmsoße und Möhren-Apfelsalat			
Mittwoch	Chilli sin Carne mit roten Linsen dazu Reis und Schmand			
Donnerstag	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree dazu Grüne Bohnen und Kräutersoße			
Freitag	Putengulasch mit Nudeln dazu Paprikagemüse			

*Guten Appetit !*



## Speiseplan Woche 3



Montag	Pizza (Salami/Mais und Käse/Champignons) dazu Blattsalat mit Möhre			
Dienstag	Rote Linsen Burger mit Gemüserieis dazu Sour Cream			
Mittwoch	Salzkartoffeln mit Kräuterquark dazu Brokkoli			
Donnerstag	Nudeln mit Tomatensoße dazu Rohkost			
Freitag	Spinat-Lachs-Lasagne			

*Guten Appetit!*





## Speiseplan Woche 4



Montag	Hirse-Milchreis mit Fruchtmark/Obstkompott			
Dienstag	Kürbissuppe mit weißen Bohnen dazu Baguette			
Mittwoch	Lachs-Brokkoli-Kartoffelgratin			
Donnerstag	Nudeln mit klassischer Bolognese dazu Gurkensalat			
Freitag	Pinke Pasta			

*Guten Appetit!*





## Speiseplan Woche 5



Montag	Tomaten-Hirse-Suppe dazu Feta und Petersilientopping			
Dienstag	Spinat mit Kartoffeln dazu Rührei			
Mittwoch	Cevapcici mit Djuvec-Reis und Tzatziki			
Donnerstag	Tortellini mit Zucchini-Tomatensahnesoße			
Freitag	Kartoffel-Lachs-Suppe mit gelben Linsen			

*Guten Appetit !*





## Speiseplan Woche 6



Montag	Nudeln mit Spinatfrischkäsesoße dazu Tomate-Mozzarella			
Dienstag	Kichererbsen-Gemüsecurry mit Reis			
Mittwoch	Bouletten mit Kartoffelpüree dazu Rahmsoße und Apfelrohkostsalat			
Donnerstag	Gemüsesuppe mit Ei dazu Brot			
Freitag	Gemüsebratlinge dazu Ofengemüse mit Kartoffelspalten und Tomatenquark			

*Guten Appetit!*

