

Essensplan 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	 Freitag	Samstag	Sonntag
Mittag Fleisch	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer
	Fusilli mit Bolognesesoße (Rinder Hackfleisch), Hartkäse und frischen Kräutern	Fleischküchle (Gemischtes Hackfleisch) mit Kartoffelpüree und Wirsing-Rahm Gemüse	Paprika-Zucchini Putencurry mit Langkornreis	Putengyros mit Pommes und Zaziki	Fischfilet mit Tomate-Frischkäse-Kräuterkruste und Gemüse Reis	Gefüllte Paprika mit Gemischten Hackfleisch und Langkornreis auf Tomaten Soße	Schweinebraten mit Kartoffelknödel und Soße
	2 / 5 / 6	1 / 2 / 5 / 6 / 7	3 / 5 / 6	3 / 5	4 / 5 / 6	1 / 2 / 5 / 6 / 7	1 / 5 / 6
	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie
Mittag vegeta risch	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer
	Fusilli mit veganer Bolognesesoße, Hartkäse und frischen Kräutern	Hirse-Käse-Bratlinge mit Kartoffelpüree und Wirsing-Rahm Gemüse	Kichererbsen-Curry mit Langkornreis	Mediterranes Ofengemüse mit Sour Cream	Sesam-Tofu-Bällchen in Kokos-Curry-Soße mit Gemüse Reis	Gefüllte Paprika mit Schafskäse und Couscous auf Tomaten Soße	Gnocchi Caprese mit frischen Tomaten und Mozzarella
	5 / 6 / 9	5 / 6 / 7	5 / 6	5 / 6	6	5 / 6 / 7	5 / 6
	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie
Abend	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	
	Käsespätzle mit Röstzwiebeln	Hähnchen-Kartoffel-Gratin mit Käse überbacken oder Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Käse überbacken	Gefüllte Paprika mit Gemischten Hackfleisch und Reis oder Gefüllte Paprika mit Schafskäse und Couscous	Italienisches Buffet warme und kalte Speisen	Fusilli mit Lachs-Spinat-Sahnesoße oder Fusilli mit Paprika-Frischkäsesoße und Hartkäse	Schweinemedaillons mit Rahmsoße und Kartoffelrösti oder Kartoffelrösti mit gebratenem Gemüse und Kräuterquark	
	5 / 6 / 7	3 / 5 / 6 / 7	1 / 2 / 5 / 6 / 7	1 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	4 / 5 / 6	1 / 5 / 6	
	Joghurt mit Früchten	Joghurt mit Früchten	Joghurt mit Früchten	Frisches Obst und Früchte	Joghurt mit Früchten	Joghurt mit Früchten	



Inspiriert von der AOK Gesundheitskasse Zusatzstoffe und Allergene: 1: Schwein 2: Rind 3: Pute/Huhn 4: Fisch 5: Lactose 6: Gluten 7: Ei 8: Nüsse 9:

Montag, Mittwoch, Freitag

Putenstreifen Bowl mit Curry Dressing

Kichererbsen - Blumenkohl Bowl mit Curry Dressing

Dienstag, Donnerstag

Puten Gyros Bowl mit Joghurt Dressing

Falafel Bowl mit Joghurt Dressing