

Essensplan 2

	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 Schinken-Sahne Soße, Hartkäse und frischen Kräutern	Gulasch (Schwein) nach ungarischer Art mit Spätzlen	Puten-Geschnetzeltes "Jäger Art" mit Gebratenen Semmelknödel	Putensteak überbacken mit Tomate-Mozzarella und Tomatenreis	Fisch im Kräutermantel mit Schwenkkartoffeln	Penne al Forno mit Gemischtem Hackfleisch und Schinken	Butter Chichen mit Basmatireis
	1 / 5 / 6	1 / 5 / 6 / 7	3 / 5 / 6 / 7	3 / 5	4 / 5 / 6	1 / 2 / 5 / 6	3 / 5 / 6
	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Hirse-Auflauf mit Beeren	Smoothie	Smoothie
Mittag vegeta risch	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer
	Fusilli mit Pomodoro Soße (Tomaten), Hartkäse und frischen Kräutern	Vegetarische Spätzle Gemüse-Pfanne	Gebratenen-Semmelknödel mit Paprika-Tomaten-Champignon Rahmsauce	Falafel mit Joghurdip und Bulgur Gemüse	Ratatouille mit Schwenkkartoffeln	Penne al Forno mit Brokkoli-Sahne	Schupfnudeln Gemüse Pfanne
	5 / 6 / 9	5 / 6 / 7	5 / 6 / 7	5 / 6		5 / 6	5 / 6
	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Hirse-Auflauf mit Beeren	Smoothie	Smoothie
Abend	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	Salat-Buffer	
	Ofengemüse mit Schafskäse und Couscous	Tortellini al Forno mit Rinderhackfleisch oder Gnocchi Caprese mit frischen Tomaten und Mozzarella	Käsespätzle mit Röstzwiebeln	Italienisches Buffet warme und kalte Speisen	Paprika-Zucchini Putencurry oder Kichererbsen-Curry mit Langkornreis	Polenta mit gebratener Hähnchenbrust mit Tomatensoße oder Polenta mit Grillgemüse und Tomaten Soße	
	6	2 / 5 / 6 / 7	5 / 6 / 7	1 / 3 / 5 / 6 / 7	3 / 5 / 6	3 / 5 / 6 / 7	
	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: Soja

Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag (Mittag)

Putenstreifen Bowl mit Curry Dressing

Kichererbsen - Blumenkohl Bowl mit Curry Dressing

Dienstag, Donnerstag, Samstag (Mittag)

Puten Gyros Bowl mit Joghurt Dressing

Falafel Bowl mit Joghurt Dressing