Essensplan 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	AOK Freitag	Samstag	Sonntag
Mittag Fleisch	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet
	Fusilli mit Bolognesesoße (Rinder Hackfleisch), Hartkäse und frischen Kräutern	Schweine-Schnitzel Wiener Art mit Pommes	Hähnchenkeule gebacken aus dem Ofen mit Kartoffelsalat	Lasagne Campus Art mit Gemischten Hackfleisch	Chinesische Hähnchen-Pfanne mit Langkornreis	Bifteki mit Rosmarinkartoffeln und Joghurtdip	Schweine-geschnetzeltes Jäger Art mit Spätzle
	2 / 5 / 6	1 / 5 / 6 / 7	3 / 6	1 / 2 / 5 / 6 / 7	3 / 5 / 6	1 / 2 / 5 / 6	1 / 5 / 6 / 7
	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie-AOK	Smoothie	Smoothie
Mittag vegetarisch	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet
	Fusilli mit veganer Bolognesesoße, Hartkäse und frischen Kräutern	Sellerie Schnitzel mit Pommes	Falafel Bällchen mit gebratenem Gemüse und Erbsenpüree	Lasagne Campus Art Vegetarisch	Linsen-Curry-Eintopf mit Joghurtdip	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit frischen Kräutern	Spinat-Käse Knödel auf Ratatouille
	5 / 6 / 9	5 / 6 / 7	5 / 6 / 7	5 / 6 / 7	5 / 6	6 / 7	5 / 6 / 7
	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie-AOK	Smoothie	Smoothie
Abend	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	Salat-Buffet	
	Speckknödel oder Spinatknödel auf Ratatouille	Käsespätzle mit Röstzwiebeln	Chili con Carne Oder Chili sin Carne mit Baguette	Italienisches Buffet warme und kalte Speisen	Fusilli mit Lachs-Spinat-Sahnesoße Oder Fusilli mit Paprika-Frischkäsesoße und Hartkäse	Paprika-Zucchini Putencurry oder Kichererbsen-Curry mit Langkornreis	
	1 / 5 / 6 / 7	5 / 6 / 7	2 / 5 / 6 / 9	1 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	4 / 5 / 6	3 / 5 / 6	
	Joghurt mit Früchten	Joghurt mit Früchten	Joghurt mit Früchten	Frisches Obst und Früchte	Joghurt mit Früchten	Joghurt mit Früchten	

AOK 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
Putenstreifen Bowl mit Curry Dressing
Kichererbsen - Blumenkohl Bowl mit Curry Dressing

Dienstag, Donnerstag
Puten Gyros Bowl mit Joghurt Dressing
Falafel Bowl mit Joghurt Dressing