



ESSENS- PLAN

WOCHE 1



MO

GEMÜSEFRIKADELLE MIT KARTOFFELPÜREE

Dazu Eisbergsalat mit Dressing

Dessert: Brownies

DI

NASI-GORENG-PFANNE (REIS MIT HÄHNCHEN)

Vegetarisch: Gemüsegulasch mit
Vollkorn Nudeln

Dessert: Zitronenkuchen

MI

WÜRSTCHEN MIT KARTOFFELPÜREE

Dazu bunter Salat

Dessert: Grießpudding

DO

PASTATIME

Spaghetti Bolognese oder Spaghetti
Napoli mit geriebenem Gouda

Dessert: Vanillejoghurt

FR

RINDERFRIKADELL MIT KARTOFFEL-MÖHREN-PFANNE

Alternativ: Seelach mit Kartoffelpüree
oder Grießauflauf mit Kirschen

Dessert: Obstsalat