

# ESSENSPLANER

Von 15.04.2024 - 21.04.2024

## MONTAG

Vollkornspaghetti /  
Bolognese mit Rindfleisch /  
Parmesan / Salatauswahl

**ODER**

Vollkornspaghetti /  
Kichererbsen-  
Gemüsesauce /  
Parmesan /  
Salatauswahl

## DIENSTAG

Fleischplanzerl vom Rind /  
Bohnen-Paprikagemüse /  
Kräutersauce /  
Salatauswahl

**ODER**

Kartoffelrösti / Bohnen-  
Paprikagemüse /  
Kräutersauce /  
Salatauswahl

## MITTWOCH

Bio Hähnchengulasch /  
Spinatgnocchi /  
Salatauswahl

**ODER**

Spinatgnocchi /  
gegrillter Paprika /  
Salatauswahl

## DONNERSTAG

Tafelspitz vom Rind /  
Wurzelgemüse /  
Salzkartoffeln / Meerrettich-  
sauce / Salatauswahl

**ODER**

Cremige Polenta /  
Brokkoli / Räuchertofu /  
Salatauswahl

## FREITAG

Rotbarschfilet /  
Gemüsestrudel /  
Kräutersauce /  
Salatauswahl

**ODER**

Gemüsestrudel /  
Magerquarkdip /  
Salatauswahl

## SAMSTAG

Wrap mit Huhn / Salat /  
Avocado / Sprossen /  
Joghurt / Salatauswahl

**ODER**

Wrap mit Salat /  
Avocado / Sprossen /  
Joghurt / Salatauswahl

## SONNTAG

Paprika Rahmschnitzel  
vom Schwein / Brokkoli /  
Mandelreis /  
Salatauswahl

**ODER**

Blumenkohlschnitzel /  
Paprikasauce / Brokkoli /  
Mandelreis /  
Salatauswahl

# ESSENSPLANER

von 22.04.2024 - 28.04.2024

Gemüse-Kartoffel Gnocchi mit Tomatensauce / Mozzarella / Salatauswahl	<b>MONTAG</b>	Bulgur Gemüsepfanne "PILAW" / Salatauswahl
	<b>ODER</b>	
Vollkorn Pasta / Bolognese mit Rindfleisch / Salatauswahl	<b>DIENSTAG</b>	Vollkorn Pasta / vegetarische Kichererbsen Bolognesesauce / Salatauswahl
	<b>ODER</b>	
"Schönsicht Burger" / Vollkorn Bun / Rindfleisch Patty / Burgersoße Salatauswahl/	<b>MITTWOCH</b>	"Schönsicht Burger" / Veganer Bun / Gemüse Patty / Burgersoße / Salatauswahl
	<b>ODER</b>	
Schweinerückensteak vom Grill / Vichy Karottengemüse / Erbsen / Kartoffelstampf / Natursauce	<b>DONNERSTAG</b>	Gebackenes Sellerieschnitzel / Vichy Karottengemüse / Erbsen / Kartoffelstampf / Natursauce
	<b>ODER</b>	
Backfisch vom Seelachs / Rahmspinat / Salzkartoffeln / Salatauswahl	<b>FREITAG</b>	Spiegelei / Rahmspinat / Salzkartoffeln / Salatauswahl
	<b>ODER</b>	
Asiatische Mii Nudeln /Hähnchen / Wok - Gemüse / Salatauswahl	<b>SAMSTAG</b>	Asiatische Mii Nudeln / Wok - Gemüse / Salatauswahl
	<b>ODER</b>	
Grillhendl / Ofen Wedges / Kräuter- Joghurt Dip / Salatauswahl	<b>SONNTAG</b>	Gegrillter Blumenkohl / geröstete Mandeln / Kräuter- Joghurt Dip / Salatauswahl
	<b>ODER</b>	