

ESSENSPLANER

von 01.04.2024 - 07.04.2024

MONTAG

Lasagne vom
Rinderhackfleisch /
Salatauswahl

ODER

Lasagne mit Bio
Gemüse /
Salatauswahl

DIENSTAG

Kalbsrollbraten /
Marktgemüse / Couscous
/ Natursauce /
Salatauswahl

ODER

Gebratenes Gemüse /
Couscous / Räuchertofu /
Kräutersauce /
Salatauswahl

MITTWOCH

Teriyaki Hähnchenkeule /
Basmatireis / saftiges
Lauchgemüse /
Salatauswahl

ODER

gebratene
Zucchinschnitzel /
Basmatireis / Tomaten -
Pesto- Sauce /
Salatauswahl

DONNERSTAG

Paprikaschote mit
Hackfleisch /
Stampfkartoffeln /
Salatauswahl

ODER

Paprikaschote mit Bulgur /
Stampfkartoffeln /
Salatauswahl

FREITAG

Seehechtfilet vom Grill /
Bohnen- Paprikagemüse /
Kartoffeln / Salatauswahl

ODER

Sellerieschnitzel vom
Grill / Bohnen-
Paprikagemüse /
Kartoffeln / Salatauswahl

SAMSTAG

“Spanische Paella” /
Hähnchen / Bohnen /
Paprika / Zuckerschoten /
Salatauswahl

ODER

“Spanische Paella” /
Bohnen / Paprika /
Zuckerschoten /
Salatauswahl

SONNTAG

Hausgemachte Chicken
Wings / Ofen Wedges /
Knoblauch - Joghurt
Dip / Salatauswahl

ODER

Gemüsepfanne / Ofen
Wedges / Knoblauch -
Joghurt Dip /
Salatauswahl

ESSENSPLANER

Von 08.04.2024 -14.04.2024

MONTAG

Schweinenacken nach
"Kassler Art" / Sauerkraut/
Erbsen-Kartoffelpüree /
Salatauswahl

ODER

Vollkornpasta á la
Italia / Zucchini -
Tomatensauce /
Parmesan /
Salatauswahl

DIENSTAG

Kohlwickerl mit
Rinderhackfleisch /
Kartoffelpüree /
Zwiebelsoße / Salatauswahl

ODER

Gemüse-Kohlwickerl /
Kartoffelpüree /
Zwiebelsauce /
Salatauswahl

MITTWOCH

Vollkorn-
Schinkennudeln/ Bio-Ei /
Salatauswahl

ODER

Vollkornnudeln /Bio-Ei
/ Brokkoli /
Salatauswahl

DONNERSTAG

Gebratene Hähnchenbrust/
Letscho-Gemüse /
Rosmarinkartoffeln /
Salatauswahl

ODER

Gefüllte Zucchini /
Couscous / Letscho-
Gemüse / Salatauswahl

FREITAG

Gegrilltes Zanderfilet /
Wirsinggemüse /
Kartoffelstampf /
Salatauswahl

ODER

Tortellini gefüllt mit
Spinat und Ricotta /
Tomatensalsa /
Salatauswahl

SAMSTAG

Gelbes Hähnchencurry /
Wok- Gemüse / Wildreis /
Salatauswahl

ODER

Gemüsecurry /
Wildreis /
Salatauswahl

SONNTAG

Rindersaftgulasch /
Dinkel Spätzle /
Salatauswahl

ODER

Ofenkartoffel /
Sauerrahm /
Gemüseplatte /
Salatauswahl