

ESSENSPLANER

Von 06.05.2024 -12.05.2024

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

ESSENSPLANER

Von 13.05.2024 - 19.05.2024

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