

# UNSER SPEISEPLAN

1. Woche	Menü	Nachtisch
Montag	<b>Bunte Nudeln mit Gemüsesoße</b> <small>G, G1, La, Sd</small>	
Dienstag	Gemüsesuppe mit Vollkornbrot und Mini-Maiskolben <small>veg., G, S, Se, Sf</small>	Milchreis mit Apfelmus <small>G, M</small>
Mittwoch	<b>Panierter Buntbarschfilet mit Kartoffelpüree und Rotkohl</b> <small>Fisch, G, Ei, M, Se</small>	
Donnerstag	Gemüsereis-Pfanne mit Zaziki <small>veg., G, La</small>	
Freitag	<b>Wunschessen</b>	<b>Wunschnachtisch</b>

# UNSER SPEISEPLAN

2. Woche	Menü	Nachtisch
Montag	<b>Spinatlasagne</b> <small>veg., würzig, G, Ei, M</small>	
Dienstag	Hochzeitssuppe mit Vollkornbrot <small>veg., würzig, G, Sf</small>	Erdbeerquark <small>M</small>
Mittwoch	<b>Hähnchenkeule mit Reis und Zaziki/Joghurt</b> <small>Geflügel, würzig, G, La</small>	
Donnerstag	Salzkartoffeln und Brokkoli mit Kräuterquark <small>veg., La</small>	
Freitag	<b>Wunschessen</b>	<b>Wunschnachtisch</b>

# UNSER SPEISEPLAN

3. Woche	Menü	Nachtisch
Montag	<b>Spätzle mit Champignonsoße</b> <small>veg., G, La, Ei, Sd</small>	
Dienstag	Rote Linsensuppe mit Vollkornbrot und Gewürzgurken <small>veg., G, Se, Sf</small>	Kuchen <small>G, Ei, M, Sf</small>
Mittwoch	<b>Wildlachsfilet in Sahnesoße</b> mit Kartoffelpüree und Buttergemüse <small>Fisch, La</small>	
Donnerstag	Bulgur mit Gemüse und Joghurt <small>veg., G, La</small>	
Freitag	<b>Wunschessen</b>	<b>Wunschnachtisch</b>

# UNSER SPEISEPLAN

4. Woche	Menü	Nachtisch
Montag	<b>Chinapfanne mit Mini-Maiskolben</b> <small>veg., G, G1, Ei, Sb</small>	
Dienstag	Joghurtsuppe mit Vollkornbrot <small>veg., G, Sf, Se, La</small>	Obstsalat
Mittwoch	<b>Hühnerfrikassee mit Reis</b> <small>Geflügel, G, M</small>	
Donnerstag	Ofen-Kartoffel-Mix mit Kräuterquark <small>veg., La</small>	
Freitag	<b>Wunschessen</b>	<b>Wunschnachtisch</b>

## UNSER SPEISEPLAN

5. Woche	Menü	Nachtisch
Montag	Spaghetti mit Tomatensoße veg., G, G1	
Dienstag	Brokkolisuppe mit Vollkornbrot	Vanillepudding mit rote Grütze M
Mittwoch	Gulasch mit Spätzle und Gewürzgurken Rindfleisch, würzig, G, Ei, M	
Donnerstag	Gemüse Eintopf mit Vollkornbrot G, Ei, S, Sf, Se	
Freitag	Wunschessen	Wunschnachtisch

# UNSER SPEISEPLAN

6. Woche	Menü	Nachtisch
Montag	<b>Lasagne</b> Rindfleisch, würzig, G, Ei, M	
Dienstag	Tomatensuppe mit geriebener Käse und Croutons veg., G, Sf, Se, La	Schokoladenpudding mit Vanillesoße La, M
Mittwoch	<b>Lachs im Ofen mit Kräuterquark und Mini-Kartoffeln</b> Fisch, würzig, La	
Donnerstag	Kichererbseneintopf mit Reis veg., G	
Freitag	<b>Wunschessen</b>	<b>Wunschnachtisch</b>

# UNSER SPEISEPLAN

7. Woche	Menü	Nachtisch
Montag	<b>Spätzle mit Gulasch</b> Rindfleisch, würzig, G	
Dienstag	Zucchinisuppe/Kürbissuppe mit Vollkornbrot veg., würzig, G, M	Grießbrei mit Kirschen G, M
Mittwoch	<b>Buntbarschfilet in Tomatensoße mit Reis</b> Fisch, würzig, G, M	
Donnerstag	Erseneintopf mit Hackbällchen und Vollkornbrot Rindfleisch, würzig, G, Ei, Sf, Se	
Freitag	<b>Wunschessen</b>	<b>Wunschnachtisch</b>

# UNSER SPEISEPLAN

8. Woche	Menü	Nachtisch
Montag	<b>Spätzle mit Gulasch</b> Rindfleisch, würzig, G	
Dienstag	Zucchinisuppe/Kürbissuppe mit Vollkornbrot veg., würzig, G, M	Grießbrei mit Kirschen G, M
Mittwoch	<b>Buntbarschfilet in Tomatensoße mit Reis</b> Fisch, würzig, G, M	
Donnerstag	Erseneintopf mit Hackbällchen und Vollkornbrot Rindfleisch, würzig, G, Ei, Sf, Se	
Freitag	<b>Wunschessen</b>	<b>Wunschnachtisch</b>



# UNSER SPEISEPLAN

9. Woche	Menü	Nachtisch
Montag	<b>Spätzle mit Gulasch</b> Rindfleisch, würzig, G	
Dienstag	Zucchinisuppe/Kürbissuppe mit Vollkornbrot veg., würzig, G, M	Grießbrei mit Kirschen G, M
Mittwoch	<b>Buntbarschfilet in Tomatensoße mit Reis</b> Fisch, würzig, G, M	
Donnerstag	Erseneintopf mit Hackbällchen und Vollkornbrot Rindfleisch, würzig, G, Ei, Sf, Se	
Freitag	<b>Wunschessen</b>	<b>Wunschnachtisch</b>