

Wochenspeiseplan Woche 1

	Frühstück	Mittagessen	Vegetarische Alternative Mittagessen	Nachmittag	Abendessen
Montag	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen) + Müsli "Bircher Art"	Überbackener Blumenkohl- Brokkoli- Kartoffelauflauf mit Käsesoße Orangenjoghurt	Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree Orangenjoghurt	Milchreis mit karamellisierten Mandelstiften	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen)
	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen)	Champignonreispfanne Apfelkompott mit Vanillesoße	Käsesalat mit Radieschen, Gurke, Möhre und Walnüssen Sauerkraut-Zucchini-Pfanne mit Schupfnudeln Apfelkompott mit Vanillesoße	Apfelkuchen	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen) + Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing
Mittwoch	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen) + Birnen-Himbeerfrischkäseaufstrich	Kartoffel-Möhren-Untereinander (grobes Kartoffel-Möhren-Püree) mit Speckwürfeln und Mehrkornbrötchen Erdbeerquark mit Knusperhaferflocken	Tomatensuppe Eier-Champignon-Ragout mit Kartoffelpüree Erdbeerquark mit Knusperhaferflocken	Karotten-Nuss Kuchen	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen)
	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen)	Marinierter Putenbraten mit Gemüse Couscous (Zucchini, Mais, getrocknete Aprikosen) Crêpes mit Zimtucker	Blattsalat mit Joghurtdressing und Mais Grünkernbratlinge, Dillkartoffeln Crêpes mit Zimtucker	Kekse	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen) + Spitzpaprika mit Käse-Brot-Füllung
Freitag	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen) + Vanillegrießbrei mit gedämpften Äpfeln und Walnüssen	Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot Streuselkuchen mit Kirschen	Erbensencremesuppe Streuselkuchen mit Kirschen	Bananen-Apfel Gratin	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen) +
	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen)	Chinakohlsalat mit Mandarinen Gebratenes Schollenfilet mit Herzoginkartoffeln und Fenchelgemüse Rote Grütze	Curry-Kokossuppe mit Ingwer Asiatisches Gemüse (Bambussprossen, Paprika, Chinakohl) mit Tofu und Cashewkernen Rote Grütze	Obstmuffin	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen) + Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing Kartoffeln mit Dill Lachs-Füllung
Sonntag	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen) + Eierspeisenvariationen	Szegediner Gulasch (Schweinefleisch, Sauerkraut, Paprika) mit Salzkartoffeln Frische Erdbeeren	Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette Kartoffel-Rosenkohlaufauf mit Hüttenkäse Frische Erdbeeren	Birne mit Sesamhaube	Große Auswahl (vorab zum Ankreuzen)