

# Vierwöchigen Speiseplan

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rezept	Holländische Möhrensuppe mit Bockwurstchen	Shakshuka mit Paprika, Vollkornbrot und Gemüsesticks	Hähnchengeschnetzeltes mit Brokkoli und Reis	Pellkartoffeln mit Kräuterquark und gemischten Salat	Kabeljau en papillote mit Fenchel, Kirschtomaten, Kartoffeln und Eisbergsalat
	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rezept	Kartoffelspalten mit Gemüse auf dem Backblech (Paprika, Möhren, Kohlrabi, (Zwiebel) mit Kräuterquark	Spinatpfannkuchen mit Schafskäse und Tomaten gefüllt	Vollkornspaghetti Bolognese	Wraps gefüllt mit Hähnchen, Mais, Paprika und Salat mit Joghurtsauce	Fisch-Burger mit Pommes(tiefgefroren) Mit Salat, Gurke, Tomate (Fischfilet, Salat, Joghurt-Soße)
	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee

Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rezept	Nudelauf Vollkornnudeln Mohren und Erbsen (Schinken) Helle Sauce, Käse Salat/ Rohkostplatte	Gebratene Hähnchenbrust Süß-Sauer mit asiatischem Gemüse und Basmatireis	Spinat mit Rührei und selbstgemachtes Kartoffelpüree	Milchreis mit Apfelmus oder Zimt und Zucker  Dessert: Rohkost nach Wahl	Gebratenes Fischfilet mit Karottengemüse und Kartoffeln in Petersiliensauce
	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee

Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rezept	Ratatouille mit Vollkornspagetti	Mit Rinderhack und Gemüse gefüllten Paprikaschoten dazu Reis	Hühnerfrikassee (tiefgefroren) mit Erbsen und Möhren dazu Reis	Tortelliniauf Tomatensauce, Gemüse dazu frischer Möhrensalat	Fischstäbchen(tiefgefroren) mit Kartoffelpüree und Blattsalat oder Gemüsesticks
	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee	Getränk: 1 Glas Wasser oder ungesüßten Früchtetee