

Speiseplan der Woche (Muster)



Montags

- Kürbis/Linsen/Brokkoli Suppe mit Reis/Quinoa
Tomatensauce mit Erdnüsse oder Blumenkohl mit Käsesauce serviert mit Kartoffel.
(Vesper: Banane ,Apfel und Saisonales Obst und Brötchen mit Butter oder Frischkäse)

Dienstags

- Nudeln mit Pesto/Tomatensauce.
(Vesper: Banane ,Apfel und Saisonales Obst und Brötchen mit Butter oder Frischkäse)

Mittwochs

- Spinat Suppe/Kartoffel/Vegetarische Pizza Suppe/ Peruanischer Gulasch serviert mit Reis.
(Vesper: Banane ,Apfel und Saisonales Obst und Brötchen mit Butter oder Frischkäse)



Donnerstags

- Quark mit Pellkartoffel/ Milchreis/Milchquinoa.
(Vesper: Banane ,Apfel und Saisonales Obst und Brötchen mit Butter oder Frischkäse)

Freitags

- Tofu in Gemüsepfanne / Polenta mit Kartoffel /Rote Linsen serviert mit Reis
(Vesper: Banane ,Apfel und Saisonales Obst und Brötchen mit Butter oder Frischkäse)

