



# Monatsplan "Was essen wir heute?"

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

## Beispiel: Monatsplan "Was essen wir heute?"

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
43	<b>Eintopf</b> Erbsensuppe	<b>Eintopf</b> Erbsensuppe	<b>Fisch</b> Scholle mit Kartoffeln und Rosenkohl	<b>Vegetarisch</b> Vollkornnudeln mit Tomatensoße und Tomatensalat	<b>Fisch</b> Fischfrikadellen mit leichtem Kartoffelsalat	<b>Juniorwunsch</b> Vollkornpizza Gurkensalat	<b>Fleisch</b> Schweinesteak mit Pellkartoffeln und Salat
44	<b>Eintopf</b> Bohnensuppe	<b>Eintopf</b> Bohnensuppe	<b>Juniorwunsch</b> Pfannkuchen mit Apfelmus	<b>Fisch</b> Fischauflauf mit Reis und Tomaten	<b>Vegetarisch</b> Vegetarisches Gulasch	<b>Eierspeise</b> Spinat mit Kartoffelbrei und Spiegelei	<b>Fleisch</b> Rinderbraten mit Kartoffeln und Champignons
45	<b>Eintopf</b> Linsensuppe	<b>Eintopf</b> Linsensuppe	<b>Fisch</b> Fischstäbchen mit Kartoffelbrei und Blumenkohl	<b>Vegetarisch</b> "Hamburger" mit Gemüsebratlingen	<b>Fisch</b> Lachs mit Nudeln und Tomaten	<b>Juniorwunsch</b> Pommes mit Bratwurst und Rohkost	<b>Fleisch</b> Geflügelfleisch mit Reis und Pfirsich
46	<b>Eintopf</b> Weißkohleintopf	<b>Eintopf</b> Weißkohleintopf	<b>Juniorwunsch</b> Milchreis mit Kirschen	<b>Fisch</b> Schlemmerfilet mit Reis und Erbsen/Wurzeln	<b>Vegetarisch</b> Pellkartoffeln mit Quark und grünen Salat	<b>Eierspeise</b> gekochtes Ei in Senfsoße mit Kartoffeln und Kohlrabi	<b>Fleisch</b> Schweinegulasch mit Kartoffeln und Rotkohl
47	<b>Eintopf</b> Wurzeleintopf	<b>Eintopf</b> Wurzeleintopf	<b>Fisch</b> Fischfilet gebraten mit Kartoffeln und Brokkoli				