

MISCHKOST SPEISEPLAN



FRISCHE & TIEFGEKÜHLTE (SAISONALE) AUSGANGSPRODUKTE VERWENDEN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

WOCHE 1

Menü 1

Rührei, Rahmspinat, BIO Kartoffeln

Apfel

.....
Gemüsefrikadelle (Brokkoli, Blumenkohl), Kräutersoße, BIO Kartoffelpüree, Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing

Apfel

Naturreis-Pfanne (Mais, Bohnen, Möhren) mit Hähnchenbruststreifen

Kleiner Tomaten-Mozzarella-Salat

.....
Brokkoli-Cremesuppe, Roggenvollkornbrot

Kleiner Tomaten-Mozzarella-Salat

Tomaten-Cremesuppe, Brot, Gemüsesticks (Gurke, Möhre), Kräuterfrischkäse-Dip

Pflaume

.....
BIO Tortellini mit Champignonfüllung, Spinat-Käsesoße

Pflaume

BIO-Spirelli, Wildlachs-Gemüse-Ragout (Möhren, Lauch, Sellerie, Erbsen)

Schokopudding

.....
Kichererbsen-Gemüse-Curry (Möhren, Erbsen, Paprika) Naturreis

Schokopudding

Grießbrei, Zucker & Zimt

Karottensalat mit Kürbiskernen

.....
Ofenkartoffel, Radieschen-Kräuter-Dip

Karottensalat mit Kürbiskernen

WOCHE 2

Menü 1

Gefüllte Paprikaschote (Tomate, Fetakäse, Champignons), BIO Kartoffelpüree

Vanillequark, Banane

.....
Vegane Bratwurst (Basis: Soja), Sauerkraut, BIO Kartoffelpüree

Vanillequark, Banane

Möhrensuppe, Vollkornbrötchen

Kiwi

.....
BIO Vollkornnudeln, Tomaten-Mozzarella-Soße, Gemüsesticks (Paprika rot & gelb, Kohlrabi)

Kiwi

Mexikanischer Salat (Paprika, Tomaten, Mais, Kidneybohnen, Ei, Mandarine), Brot

Vanillepudding

.....
Spiegelei, Mangold, BIO Kartoffeln

Vanillepudding

Omlette mit Rindfleischstreifen aus der Schulter und Gemüsefüllung (Kartoffeln, Paprika, Erbsen, Zwiebel)

Tomatensalat

.....
BIO Nudel-Eintopf (Möhren, Erbsen) mit Eierstich

Tomatensalat

Bulgur-Pfanne (Möhren, Kichererbsen) mit Seelachsfiletstäbchen

Obstsalat mit Walnüssen

.....
BIO Rosmarin-Kartoffeln, Paprikagemüse, mariniertes Tofu

Obstsalat mit Walnüssen

WASSER & UNGESÜßTER TEE SIND IMMER VERFÜGBAR

KARTOFFEL-PÜREE AUS FRISCHEN KARTOFFELN ZUBEREITEN

**FRUCHTMARK
(Z.B. APFEL)
ANSTATT
GEZUCKERTEM
FRUCHTMUS**



WOCHE 3

Menü 1

Menü 2

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Menü 1	Seelachsfilet natur, Rahmsoße, BIO Kartoffeln, Blattsalat mit Kräuter-Joghurt-Dressing	BIO Vollkorn-Spaghetti, Tomatensoße und Hähnchenbrustwürfeln	Linsensuppe (Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Räuchertofu), Vollkornbrot	Gnocchi, Spinat, Käsesoße	Minestrone (Nudeln, Tomaten, Sellerie, Möhren, Zucchini)
Menü 2	Pfirsich Kohlroulade mit Waldpilz-Reis-Füllung, Rahmsoße, Paprikagemüse Pfirsich	Chinakohlsalat mit Sonnenblumenkernen Kürbis-Karotten-Cremesuppe, Vollkornbrot Chinakohlsalat mit Sonnenblumenkernen	Naturjoghurt mit Fruchtmark Spätzle mit Alblinsen in Kräuter-Sahne-Soße Naturjoghurt mit Fruchtmark	Gurkensalat Eierkuchen, Apfelmark Gurkensalat	Joghurt-Quark-Mix natur, Nektarine Gebratener Blumenkohl, BIO Kartoffelbrei, Sauce Hollandaise Joghurt-Quark-Mix natur, Nektarine

WOCHE 4

Menü 1

Menü 2

Menü 1	Reis-Eintopf (Möhren, Erbsen, Blumenkohl)	Chili sin Carne (Bohnen, Mais, Tomaten), Naturreis	Semmelknödel, Champignon-Rahmsoße, gegrillte Putenbrust mediterrane Kräuter, Gurkensalat	BIO Vollkornnudeln, Tomatensoße, Reibekäse	Marinierter Hering in Joghurt-Soße (Zwiebeln und Gewürzgurken) Bio-Salzkartoffeln, Rote Bete
Menü 2	Früchte-Grießbrei Gemüse-BIO-Lasagne mit Soja (Paprika, Mais, Tomaten) Früchte-Grießbrei	Karottensalat mit Kürbiskernen Rote Linsen-Kokos-Suppe, Vollkornbaguette Karottensalat mit Kürbiskernen	Mandarine Vegetarisches Schnitzel, BIO Kartoffeln, Spinat, Gurkensalat Mandarine	Rotkohlsalat mit Sesam Kartoffel-Frischkäsetasche, Möhren-Erbsengemüse Rotkohlsalat mit Sesam	Birne Ofengemüse (Möhren, Kürbis, Kartoffeln), Hummus, Joghurtsoße Birne

**MIT
SALZ UND ZUCKER
SPARSAM
UMGEHEN**