

# Rollierender Speiseplan

# MITTAGESSEN-PLAN

## MO - NUDELN

Spaghetti + Soße | Bolognese  
| Lasagne | Nudelsalat +  
Würstchen | Nudelaufauf |  
Ofen-Pasta | Spinat-Nudeln  
|  
Nudeln + Pesto

## MI - SUPPE

Kartoffelsuppe | Linsensuppe |  
Kartoffel-Möhren-Eintopf |  
Gemüsesuppe | Kürbissuppe |  
Kohlsuppe |  
Kalte Gurkensuppe |  
Minestrone

## FR - HÜLSEN / KARTOFFELN

Gemüseburger / Sojaburger  
/ Halloumburger | Spinat +  
Ei + Kartoffelbrei + Fisch |  
Quarkkartoffeln |  
Linsenaufauf | Kartoffel-  
Gemüseplatte | Ofengemüse

## SO - KINDER- WÜNSCHE

Selbstmach-Döner / Veggie |  
Fast Food | Pizza | Pommes |  
Bratwurst & Kartoffelsalat |  
Fischstäbchen | Gebratene  
Jagdwurst + Nudeln |  
Gulasch | Spaghetti  
Carbonara

## DI - REIS

Reis + Gemüse |  
Reisbowl | Reissalat |  
Onigiri |  
Reis + Chili con Soja / Carne |  
Sushibowl |  
Rotes Curry + Tofu

## DO - SÜSSTAG

Grieß | Milchnudeln |  
Schokonudeln | Milchreis |  
Hefeklöße | Eierkuchen |  
Ofenpfannkuchen |  
Kartoffelpuffer + Apfelmark

## SA - ELTERN- WÜNSCHE

Hummus + Falafel + Taboulé |  
Couscous-Bowl | Couscous-  
Kartoffel-Taler + Gurkensalat |  
Senfeier | Omelette |  
Linsensalat | Bibimbap

## NOTIZEN

## EINKAUFEN