



4-wochen speiseplan



woche 1

woche 2

woche 3

woche 4



	montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag
woche 1	Hähnchen Medaillon natur auf Tomatensauce mit Vollkornnudeln und buntem Salat	Mini Frühlingsrollen mit kaltem Gemüsedip und Jasminreis	Hähnchen-Ananaskrustchen auf brauner Sauce mit Kartoffeln und Gurkensalat	Nuss-Nougat-Bällchen auf Vanillesauce mit Pfirsichspalten	Pangasius Loins an Remouladensauce mit Kartoffelperlen und buntem Salat
woche 2	Gebratene Mais-Paprika-Puffer auf grüner Sauce mit buntem Reis und Salat	Hähnchenfilet „Rôtidor“ auf Allgäuer Käsesauce mit Mini Rösti und Karottensalat	Lasagne „Mediterrane“ mit italienischem Blattsalat	Chickennuggets im Backteig auf Curry-Ananassauce mit Vollkornreis und Karottengemüse	Seelachsfilet auf Rahmspinat-Frischkäsesauce mit Kartoffelwürfeln und Salat
woche 3	Putengeschnetzeltes in Pilzrahmsauce auf Vollkornreis und Buttergemüse	Gefüllte Tortelloni auf Spinat-Käsesauce mit Tomatensalat	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung auf feinem mediterranen Grillgemüse	Mit Quark gefüllte Palatschinken auf Fruchtspiegel mit frischen Früchten	Kabeljau Meeres-Fischfiguren mit Kräuterdip, Kartoffelecken und buntem Blattsalat
woche 4	Kartoffelschiffchen „Bunte Karotte“ auf Emmentaler Käserahm mit Mandelbrokkoli	Geflügel Köttbullar auf Rahmsauce mit Kartoffeln und Karotten-Mais-Gemüse	Gnocchi „Casalinga“ auf Tomaten-Gemüsesauce mit Reibekäse und buntem Blattsalat	Schweinehackbällchen auf mexikanischem Bohnengemüse und Kartoffeln	Kibbelinge (Fischfilets im Backteig) mit Schnittlauchdip, Tomatenreis und Gurkensalat