

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Woche	Vollkornrigatoni mit Bolognese (Soße aus Rinder- Schweine- Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten)	Zucchini- Tomaten- Reisauflauf	Kichererbsen- Brokkoli- Pfanne mit Vollkornbrötchen	Lachsragout mit Risi Bisi und Brokkoli (Reis mit grünen Erbsen)	Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini)
2. Woche	Kartoffel- Spinat- Bett mit gebackenem Lachs	Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Porree) mit Spätzle	Kartoffel- Gemüse- Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder- Schweine- Hackfleisch)	Marinierte Putenbrustfilets mit buntem Gemüsereis (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)	Spinat- Reis- Auflauf
3. Woche	Bandnudeln mit Blumenkohl- Brokkoli- Gemüse und Meerretichsoße	Gemüse- Rindfleischgulasch mit Kartoffeln (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten)	Fruchtiges Fischcurry mit Reis (Kabeljau mit einer Porree- Apfel- Currysoße)	Champignon- Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln	Bunter Nudelaufauf mit Kochschinken (Porree, Erbsen, Paprika)
4. Woche	Gnocchi mit Spinat- Champignon- Frischkäsesoße	Lachs auf Tomatenreis	Hackfleisch- Wirsing- Pfanne mit Reis (Rinder- Schweine- Hackfleisch)	Spaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais)	Kartoffel- Kohlrabi- Auflauf