

Essensplan KW 8

Montag

Griechischer Salat mit Feta
_____ & Knoblauch-Brot

Dienstag

Bratwürstchen mit
_____ Nudelsalat

Mittwoch

Protein-Auflauf mit Ei
_____ & Käse

Donnerstag

Flammkuchen mit Lachs

Freitag

Rinderhack-Süßkartoffel
_____ Auflauf mit Feta

Samstag

Würstchen auf dem Grill
_____ mit verschiedenen Salaten

Sonntag

Hähnchenkeule mit Rotkraut
_____ & Kartoffeln

Notizen

HELLO

