

# Essensplan KW 11

## Montag

Feta-Tomaten-Salat  
mit Vollkornbrötchen

---

---

## Dienstag

Opsie-Rolle mit  
Lachs und Dill

---

---

## Mittwoch

Gefüllte Paprika mit  
Rinderhackfleisch & Reis

---

---

## Donnerstag

Ofengemüse mit  
Fisch

---

---

## Freitag

Spaghetti mit Lachssahne

---

---

## Samstag

Pulled Chicken Burger

---

---

## Sonntag

Gulasch mit Spätzle

---

---

## Notizen