

# Essensplan – KW 30

## Montag

Mittag

Vegetarische Wraps

Abend

Tomaten-Gurken-Salat

## Dienstag

Mittag

Zucchini-Kartoffel-Cremesuppe

Abend

Brotzeit & Suppe

## Mittwoch

Mittag

Quinoa-Falafel-Bowl

Abend

Arme Ritter - Herzhaft

## Donnerstag

Mittag

One-Pot-Pasta

Abend

Rührei

## Freitag

Mittag

Kartoffelbrei & Gemüse

Abend

Kühltruhe plündern

## Samstag

Mittag

Ofengemüse & -käse

Abend

Grill & Chill

## Sonntag

Mittag

Vegetarischer Burger

Abend

Bestellen ☺

## Notizen: