

Essensplan – KW 36

Montag

Mittag Spätzle-Würstchen-Pfanne

Abend Tomate-Mozzarella

Dienstag

Mittag Spaghetti Carbonara

Abend Wraps mit Räucherlachs

Mittwoch

Mittag Zoodles mit Garnelen

Abend Kartoffel-Gurken Salat

Donnerstag

Mittag Blumenkohl-Brokkoli Auflauf

Abend Brotzeit

Freitag

Mittag Mediterraner Hähnchen-Mozzarella Auflauf

Abend Omelette mit Tomaten & Paprika

Samstag

Mittag Putenschnitzel & Gemüse

Abend Tiefkühltruhe plündern

Sonntag

Mittag Reste futtern

Abend Bestellen 😊

Notizen: