

# Essensplan – KW 40

## Montag

Mittag

Spätzle-Pfanne

Abend

Gemüse-Sticks mit Kräuter-Dip

## Dienstag

Mittag

Tortellini-Suppe

Abend

Karlsbader Schnitte

## Mittwoch

Mittag

Hähnchen-Nudel-Suppe

Abend

Brotzeit

## Donnerstag

Mittag

One Pot Pasta

Abend

Bananen-Puffer

## Freitag

Mittag

Fischstäbchen, Spinat & Püree

Abend

Tomaten-Feta-Salat

## Samstag

Mittag

Mexikanischer Auflauf mit Tortilla-Chips

Abend

Tiefkühltruhe plündern

## Sonntag

Mittag

Oktoberfest-Brunch

Abend

Reste füttern

## Notizen: