

# Essensplan - KW 48

## Montag

Mittag

Reste futtern

Abend

Arme Ritter - herzhaft

## Dienstag

Mittag

Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Abend

Leberkäs-Snacks & Brot

## Mittwoch

Mittag

Nudelsalat mit Wiener Würstchen

Abend

Brotzeit mit Rührei

## Donnerstag

Mittag

Ravioli

Abend

Bacon-Ei-Muffins

## Freitag

Mittag

Eierkuchen / Pfannkuchen

Abend

Tacos mit BBQ-Hackfleisch

## Samstag

Mittag

Lachspasta mit Erbsen

Abend

Gurken-Tomaten-Salat

## Sonntag

Mittag

Tiefkühltruhe plündern

Abend

*#supportyourlocals*

## Notizen: