Essensplan für 10.09.-16.09.2018

Montag, den 10.09.	Dienstag, den 11.09.	Mittwoch, den 12.09.	Donnerstag, den 13.09.	Freitag, den 14.09.	Samstag, den 15.09.	Sonntag, den 16.09.
Porridge	Amaranth-Joghurt	Müsli / Cornflakes	Overnight Oats	Griesbrei	Familienfrühstück: Marktbrötchen	Familienfrühstück: Schokocreme
Suppe / Reste	Suppe / Reste	Suppe / Reste	Suppe / Reste	Suppe / Reste	Suppe / Reste	Suppe / Reste
Pasta mit Spinat, Kürbis und Walnüssen	Couscous mit indischem Gemüse	Ofenkartoffeln mit Rohkost-Salat und Convenience	Pasta mit Paprika-Erdnuss-Soße	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Brotzeit, Rohkost-Salat	Gefüllte Paprika mit Reis, Pilzen und Tomatensoße
Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra
Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte