Essensplan für 24.09.30.09.2018

Montag, den 24.09.	Dienstag, den 25.09.	Mittwoch, den 26.09.	Donnerstag, den 27.09.	Freitag, den 28.09.	Samstag, den 29.09.	Sonntag, den 30.09.
Porridge mit Banane	Amaranth-Mango-Joghurt	Overnight Oats	Porridge	Griesbrei	Marktbrötchen	Schokoaufstrich
Kindi Brotzeit	Kindi Brotzeit	Kindi Brotzeit	Kindi Brotzeit	Kindi Brotzeit	--	--
Reste / Suppe	Reste / Suppe	Reste / Suppe	Reste / Suppe	Reste / Suppe	Reste / Suppe	Reste / Suppe
Linseneintopf	Gemüsepfanne mit Reis	Süßkartoffel-Blumenkohl-Stampf mit Karotten-Apfel-Salat und Convenience Food	Pasta mit Kürbiskern-Pesto	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Chili con Tofu	Couscous-Salat mit Convenience Food
Rote-Bete-Muffins	Extra	Kürbiskern-Pesto	Extra	Extra	Suppe zum Einfrieren	Extra
Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte