

## 4-Wochen-Beispiel-Speiseplan

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
Vollkornnudeln mit Tomatensoße und geriebenem Gouda  & Gemüse-Rohkost	Kartoffelsuppe mit Laugenbrötchen  & Rote Bete-Apfel-Salat	Hähnchenbrust mit Brokkoli und Kartoffelpüree  & Obstkorb	Quarkplinsen mit Vanillesoße  & Obstkorb	Fischstäbchen mit Remouladensoße und Salzkartoffeln  & Wachsbohnsalat
Kartoffelgratin  & Gurkensalat	Möhrensuppe mit Croutons und Mehrkornbrötchen  & Obstkorb	Vollkorn-Nudeln mit Bolognese vom Rind  & Pfersich-Kompott	Eierkuchen mit Apfelmus  & Obstkorb	Fischroulade mit Dillsoße mit Curryreis  & Gemüse-Rohkost
Vorsuppe & Sesamkartoffeln mit Kräuterquark und grüne Gurke	Bunter Gemüseeintopf mit Backerbsen und Mehrkornbrötchen  & Quarkspeise mit Kirschen	Bratwurstschnecke mit Apfelsauerkraut und Kartoffelbrei  & Obstkorb	Vorsuppe & Milchreis mit Apfelmus	Seelachsfilet mit Cocktailsoße und Vollkornreis  & Gemüse-Rohkost
Gemüsebratling mit Buttersoße und Vollkornreis  & Himbeerjoghurt	Nudelsuppe mit Eierstich und Mehrkornbrötchen  & Gemüse-Rohkost	Rinderbraten in Soße mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln  & Pflaumenkompott	Vorsuppe & Grießbrei mit Kirschsoße	Nudeln und Tomatensoße mit Thunfisch  & Birnenkompott