# Woche 1 Joghurt, French Toast, Pfannkuchen, Baisers / Speck

Montag: Gekochte Nudeln mit Karotten angebraten, Zwiebel-Speckwürfel-Bohnensalat

Dienstag: Reis Karotten-Risotto mit Rosinen, Tomaten-Gurkensalat,

Mittwoch: gekochte Kartoffeln Rösti mit Spiegelei und Spinat

Donnerstag: Mehl Spätzle mit Speck und Zwiebel geschmälzt, Karottensalat

Freitag: Nudeln geriebener Käse, Tomatensalat

Samstag: Gekochter Reis Spinat-Ei-Reis-Küchlein, Joghurt-Bananen-Dessert

Sontag: Kartoffeln Pellkartoffeln, geschmolzener Käse, Gurkensalat

# Woche 2 Quark, Croissants, Kartoffelpuffer, Blätterteig /Schinken

Montag: Hülsenfrüchte Erbsen-Sellerie-Püree mit Schinken- und Pilzomelett

Dienstag: gekochte Nudeln Brokkoli, Walnuss, Karotten, Champignons, Knobi-Pfanne

Mittwoch: Reis Chinesisches Gemüse aus Sprossen, Pilzen und Lauch

Donnerstag: gekochte Kartoffeln eingekerbte Kartoffel mit Speck, Quark u. Radieschen

Freitag: Mehl Quiche oder Flammkuchen mit Schinken und Lauch und Ei

Samstag: Nudeln mit Brokkolistückchen-Käse-Schinken-Soße

Sonntag: gekochter Reis mit Mandeln und Sellerie-Käsepanadesteak

# Woche 3 Buttermilch, Pancakes, Milchreis, Crepes / Salami

Montag: Kartoffeln Kartoffelbrei, Rührei und Sellerie-Salat und Walnüssen

Dienstag: Hülsenfrüchte Kichererbsensalat mit Salami, Käse und Rucola

Mittwoch: gekochte Nudeln Lasagne mit Käse, Zucchini und Tomatensoße

Donnerstag: Reis Rucola-Risotto mit Omelett und Tomatenwürfelchen

Freitag: gekochte Kartoffeln Gnocchi mit Käsesoße, Rucola-Salat und Tomaten

Samstag: Mehl Salami-Champignons-Rucola-Pizza Gurkensalat

Sonntag: Nudeln mit Chili-Oliven-Soße und Zucchini-Gemüse

# Woche 4 Frischkäse, Englisches Frühstück, Grießbrei, Hefeteig/ Mettwurst

Montag: gekochter Reis Chin. Pfanne scharf, Sprossen, Paprika, Karotten, Weißkohl

Dienstag: Kartoffeln Ei in Zwiebelsoße, Karotten gedämpft

Mittwoch: Hülsenfrüchte Weiße Bohneneintopf mit Karotten

Donnerstag: gekochte Nudeln Nudeln mit Römischer Soße, Coleslaw

Freitag: Reis mit Kohlrouladen und Mettfüllung mit Zwiebeln

Samstag: gekochte Kartoffeln Schupfnudeln, Coleslaw, Apfelmus

Sonntag: Mehl Grieß- oder Polentaschnitten mit Käse überbacken,

# Woche 5 Joghurt, French Toast, Kartoffelpufffer, Baisers / Schinken

Donnerstag: Hülsenfrüchte Zucchini-Aubergine-Scharze-Bohnen-Chili mit Joghurt-klecks

Freitag: Reis Reis mit Aubergine-Pfirsich-Soße süß-sauer

Samstag: Nudeln Nudeln mit Kohlrabi-Soße italienisch und Käse

Sontag: Kartoffeln b Bratkartoffel, Spiegelei mit Salat

Montag: Mehl Pfannkuchen gefüllt mit Schinken dazu Kohlrabi-Bechamel

Dienstag: Reis b Aubergine gefüllt mit Schinken+Reis mit Käse überbacken

Mittwoch: Nudeln b Nudeln mit Zucchini-Ei, Cesar Salad

# Woche 6 Quark, Croissants, Grießbrei, Blätterteig /Salami

Donnerstag: Kartoffeln Ofenkartoffel mit Kräuter-Quark, Nektarinen frisch

Freitag: Mehl Pizza mit Salami und Tomaten und Basilikum, Gurkensalat

Samstag: Reis in Butter gebratener Blumenkohl mit Mandeln, Rührei, Eisberg-Salat

Sonntag: Nudeln Salami-Tomaten-Soße, Käse, Gurkensalat

Montag: Kartoffeln b Blumenkohl-Gemüse-Salami-Auflauf mit Kartoffeln und Ei

Dienstag: Hülsenfrüchte Kichererbsen Gurken/Tomaten/Zwiebeln/Eisbergsalat griechisch

Mittwoch: Reis b Blumenkohl-Curry, Nektarinenkompott und Quarkpuffer

# Woche 7 Buttermilch, Pancakes, Milchreis, Crepes / Hack

Donnerstag: Reis b Curry-Rosinen-Reis mit gefüllten Zucchinihälften

Freitag: Kartoffeln a Pellkartoffeln mit Spiegelei und Gurkensalat

Samstag: Hülsenfr. Rote-Linsen-Suppe mit Buttermilch und Tomaten, scharf

Sonntag: Nudeln b Oregano-Nudeln mit Tomaten + Käse, Gurkensalat

Montag: Reis a Chinesischer Reis mit Hack, Pflaumen+Tomaten+Sprossen, süß

Dienstag: Kartoffeln b Kartoffeln-Zucchini-Plätzchen und Tomatensalat

Mittwoch: Mehl Polenta-Nocken mit Tomaten-Zucchini-Gemüse-Soße