

# SPEISEPLAN FÜR WINTERZEIT

Tag	I.Woche	II.Woche	III.Woche	IV.Woche
<b>Montag</b>	Bulgur mit gemüse	Couscoussalat	Gefüllte Paprika	Bulgur
	und Joghurt	( Kisir )	mit Joghurt	mit Joghurt
	Obst		Obst	
	GL,SE,SJ	GL,	GL,MI	GL, MI
<b>Dienstag</b>	Nudeln Bolognese	Grüne Bohnen	Nudeln	Rahmgemüse
	Obst	Eintopf mit kartoffeln	mit Spinat	mit Reis
		Obst		
	GL,SE,Zusatzstoffe		Zusatzstoffe, GL	Zusatzstoffe
<b>Mittwoch</b>	Spinat mit	Würstchen	Kichererbsen	Gemüse
	Kartoffeln	Kartoffel	Eintopf mit	Bouletten
		Gulasch	Kartoffeln	
	EI, SF	Zusatzstoffe, GL		
<b>Donnerstag</b>	Fischstäbchen Reis	Nudeln	Fischstäbchen	Bohnen Eintopf
	mit Reis	Tomatensoße	mit Nudeln	mit Hackfleisch
	und Kräutersoße		und Kräutersoße	Obst
			Obst	
	FI, Zusatzstoffe	Zusatzstoffe, GL	FI, GL, Zusatzstoffe	
<b>Freitag</b>	Buchstabensuppe	Fadennudelsuppe	Linsensuppe	Blumenkohl
	mit Brot	mit Brot	mit Brot	Brokkoli Suppe
	Waffeln	Milchreis	selbstgemachter	mit Brot
			Pudding	Fruchtjoghurt
	GL, MI, EI	GL,MI,Zusatzstoffe	Zusatzstoffe	MI, GL, EI