

SPEISEPLAN FÜR WINTERZEIT

Tag	I.Woche	II.Woche	III.Woche	IV.Woche
Montag	Bulgur mit Gemüse	Couscoussalat	Gefüllte Paprika	Bulgur
	und Joghurt	(Kisir)	mit Joghurt	mit Joghurt
	Obst		Obst	
	GL,SE,SJ	GL,	GL,MI	GL, MI
Dienstag	Nudeln Bolognese	Grüne Bohnen	Nudeln	Rahmgemüse
	Obst	Eintopf mit Kartoffeln	mit Spinat	mit Reis
		Obst		
	GL,SE,Zusatzstoffe		Zusatzstoffe, GL	Zusatzstoffe
Mittwoch	Spinat mit	Würstchen	Kichererbsen	Gemüse
	Kartoffeln	Kartoffel	Eintopf mit	Bouletten
		Gulasch	Kartoffeln	
	EI, SF	Zusatzstoffe, GL		
Donnerstag	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	
Freitag	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