

Essensplan für die Woche vom
12.01.15 bis zum 16.01.15

Tag	Frühstück	Mittagessen	Snack
Montag	Belegte Brote, Obst/Rohkost	Lasagne	Obst, Knabbereien
Dienstag	Belegte Brote, Obst/Rohkost	Nudelpfanne mit mediterranem Gemüse und Feta	Obst, Knabbereien
Mittwoch	Belegte Brote, Obst/Rohkost	Grüne-Bohnen- Kartoffeleintopf	Obst, Knabbereien
Donnerstag	Belegte Brote, Obst/Rohkost	Reis mit Hähnchen- geschnetzeltem und Gemüse	Obst, Knabbereien
Freitag	Belegte Brote, Obst/Rohkost	Kartoffeln, Spinat, Fischstäbchen	Obst, Knabbereien