

Essensplan – Beispielwoche

Tag	Mittagessen
Montag	Reis mit gemischtem Gemüse
Dienstag	Spaghetti mit Tomatensoße
Mittwoch	Kartoffelgratin mit Brokkoli
Donnerstag	Hähnchengeschnetzeltes mit Reis
Freitag	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree

Guten Appetit!