

# Wochenübersicht

## Woche 1

- Risotto mit Erbsen
- Kartoffelgratin mit Erbsen & Möhren
- Wunschtag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Buchstabensuppe
- Käsespätzle mit Dessert

## Woche 2

- Blätterteigtaschen mit Spinat oder Paprika
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark & Rührei
- Wunschtag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Erbsensuppe mit Popcorn
- Gnocchi mit Spinat-Käsesauce mit Dessert

## Woche 3

- Milchreis mit Apfelmark & Zimt-Zucker
- Bratkartoffeln mit Blumenkohl, Brokkoli & weißer Sauce
- Wunschtag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Tomatensuppe mit Croûtons oder Dinkelbackerbsen
- Penne mit Basilikumpesto mit Dessert

## Woche 4

- Falafel mit Cous Cous & Yoghurt
- Kartoffelspalten mit Salat & Dip
- Wunschtag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Kürbissuppe mit Kokosmilch dazu Dinkelbackerbsen oder Maiswaffel
- Reismudeln mit Brokkoli & Erdnussauce mit Dessert

## Woche 5

- Getreidebratlinge mit Tomatensauce & Tortillas (Quinoa, Grünkern, Hirse etc.)
- Kartoffelpuffer mit Apfelmark
- Wunschtag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Udon-Nudelsuppe / Thom Kha - Suppe mit Reismudeln & Tofu
- Tortellini mit Käsesauce & Erbsen mit Dessert

## Woche 6

- Khao Pad – Thailändischer gebratener Reis
- Kartoffelstampf mit Rührei & Gurkensalat
- Wunschtag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Kartoffelsuppe mit veganen Würstchen oder Backerbsen
- Dinkelspaghetti mit Tomatensauce & Parmesan mit Dessert