



10.11.25-14.11.25

ESSENSPLANER

Montag

Chili con
Carne, Brot,
Gurke,
Joghurt,
Obst,

Dienstag

Gyros-Spätzle
Pfanne, Salat
Obst

Mittwoch

Hähnchen-
heulen, Reis,
Salat, Quark,
Obst

Donnerstag

Spaghetti,
Erbsen-
Karottensoße,
Pudding, Obst

Freitag

Putenbraten,
Kräuterreis,
Obst,