



19.01.26-23.01.26

ESSENSPLANER

Montag

Chilli con
Carne,
Fladenbrot,
Salatgurke,
Obst, Joghurt

Gnocchis, Käse-
soße, Salat
Obst,

Mittwoch

2 gebratene
Hähnchen-
schlegel, Reis,
Soße,
Gurkensalat,
Obst

Donnerstag

Vollkorn-
Spaghetti,
Erbsen-
Karottensoße
Obst, Pudding

Freitag

Putenbraten,
Reis, Soße, Obst,