

September 2019 Essensplan

Datum		Hauptspeise	Nachtisch
1	Sonntag		
2	Montag	Planungstag	
3	Dienstag	Nudeln mit Tomatensoße, Salat	Obst
4	Mittwoch	Lachs in Sahnesoße mit Erbsen und Reis	Trauben
5	Donnerstag	Gulasch mit Baquette	Fruchtquark
6	Freitag	Gemüsecremesuppe, Brot	Obst
7	Samstag		
8	Sonntag		
9	Montag	Nudeln mit Schinken-Käsesahnesoße, Salat	Obst
10	Dienstag	Fisch Kokos-Curry mit Reis	
11	Mittwoch	Hänchengeschnetzeltes mit Reis und Erbsen	Obst
12	Donnerstag	Hamburger, Rohkost	Fruchtjoghurt
13	Freitag	Apfelstrudel mit Vanilleis	
14	Samstag		
15	Sonntag		
16	Montag	Nudeln mit Käsesahnesoße, Gurkensalat	Obst
17	Dienstag	Fischstäbchen mit Kartoffelbrei, Salat	Trauben
18	Mittwoch	Hühnerfrikassee mit Reis	Obst
19	Donnerstag	Kartoffeln mit Kräuterquark	
20	Freitag	Chilli con Carne, Baquette	Obst
21	Samstag		
22	Sonntag		
23	Montag	Spaghetti Bolognese, Salat	Eis
24	Dienstag	Fisch in Sahnesoße mit Erbsen, Ofenkartoffel	Obst
25	Mittwoch	Hänchenkasserolle, Reis	Naturjoghurt mit Honig
26	Donnerstag	Pizza mit Salami	Banane
27	Freitag	Tomatencremesuppe, Brot	Obst
28	Samstag		
29	Sonntag		
30	Montag	Fischburger, Rohkost	Fruchtjoghurt