

4-Wochen-Beispielspeiseplan Zwergerlkoch

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Woche	vegetarisch	Nudeln mit Tomatensoße	Kartoffeln mit Rahmspinat und Rührei	Apfelstrudel mit Vanillesoße	Kartoffelsalat mit Gemüse-schnitzel und Ketchup	Kässpätzle
	fleischhaltig	Nudeln mit Bolognesesoße	Kartoffeln mit Rahmspinat und Fischstäbchen	Gemüsestrudel mit Wiener	Kartoffelsalat mit Schnitzel und Ketchup	Spätzle mit Schweinegeschnetzeltem
	Beilage	Karotten-Apfelsalat	Schokopudding	Naturjogurt mit frischem Obst	Apfelkompott	Grüner Salat
2. Woche	vegetarisch	Spinat-Tortellini mit Frischkäse-Kräutersoße	Serviettenknödel mit Rahm-schwammerl	Gemüselasagne	Kartoffelbrei mit Grünkern-bratlinge und Tomatensoße	Reiberdatschi mit Apfelmus
	fleischhaltig	Tortellini mit Frischkäse-Kräutersoße	Serviettenknödel mit Jägerschnitzel	Fleischlasagne	Kartoffelbrei mit Fleischpflanzerl und Ketchup	Kartoffelrösti mit Fischfilet im Gemüsebett
	Beilage	Rohkost mit Jogurtdip	Obstsalat	Bunter Salat	Grießbrei mit Zimt und Zucker	Bohnensalat
3. Woche	vegetarisch	Rohnudeln mit Vanillesoße	Kartoffelsuppe mit Brot	Kartoffelecken mit Kräuterquark	Nudeln mit Tomatensoße	Couscous mit Paprikaragout
	fleischhaltig	Reis mit Hühnerfrikassee	Gulaschsuppe mit Brot	Kartoffelecken mit Bratwurst und Ketchup	Nudeln mit Thunfischsoße	Couscous mit Paprika-Hühnchen
	Beilage	Apfel-Sellerie-Salat	Apfelkuchen	Gemischter Salat	Gurken-Tomatensalat	Fruchtquark
4. Woche	vegetarisch	Reis mit asiatischem Curry-Gemüse	Spätzle-Gemüsepfanne	Kartoffel-Bohneneintopf	Nudeln mit Paprika-Tomatensoße	Milchreis mit Sauerkirschen
	fleischhaltig	Reis mit Rindergulasch	Spätzle mit Putengeschnetzeltem	Kartoffel-Bohneneintopf mit Fleischeinlage	Nudeln mit Puten-Paprika-Tomatensoße	Backfisch mit Kartoffelbrei, Karotten und Remoulade
	Beilage	Fruchtjogurt	Bunter Salat	Rote Grütze mit Vanillesoße	Tomaten mit Mozzarella	Nudelsalat