

# Kochplan

## 1. Woche

Mo	Kohlrabi – Kartoffelauflauf Äpfel	
Di	Erbsensuppe Vanillepudding	G, F, 8, H1-8
Mi	Kartoffeln, Soße mit Rotkohl und Bratwurst	A1, 3
Do	Reispfanne Joghurt & Quark mit Schokoflocken	1, H, F, G
Fr	Kartoffeln, Bohnensalat und Fischstäbchen Mandarinen	A1, C, G, D, B

## 2. Woche

Mo	Nudeln mit Möhrensoße, Schokopudding	A1, G, F, H1-8
Di	Linsensuppe Birnen	
Mi	Reis mit Hühnerfrikasse und Salat	A1, I, J, 3
Do	Zucchini-Pfannekuchen mit Kräuterquark Gouda mit Weintrauben	C, G, C
Fr	Kartoffeln mit Soße, Blumenkohl und Kabeljau Banannen	A1, I, J, G, D, B

### 3. Woche

Mo	Miniröhrennudeln mit Tomatensoße u. Parmesan Rohkost	A1, G, 8
Di	Kartoffeln, Erbsen + Möhren mit Soße Bananenmilchshake	A1, G, 8
Mi	Kartoffeln mit Spitzkohl und Rindfleisch Mandarinen	
Do	Kaiserschmarrn mit Apfelmark	A1, G, C
Fr	Reis mit Soße, Tomatensalat und Lachs Naturjoghurt	A1, G, D, B

### 4. Woche

Mo	Gemüselasagne Äpfel	A1, C
Di	Brokkoli Cremesuppe Quark mit Pfirsich	G, 3
Mi	Kartoffeln, Soße, Kohlrabi und Hähnchenbrust	A1, G
Do	Möhreneintopf Orangen	
Fr	Kartoffelpüree, Gurkensalat und Fischstäbchen Smoothie mit Erdbeeren	G, A1, D, B

### 5. Woche

Mo	Nudelpfanne Vla	A1, G
Di	Kartoffeln, Spinat und Rührei Apfelcreme	G, C, A1
Mi	Gulasch mit Klößen und Rotkohl	A1, 3
Do	Kartoffeleintopf Bananen	
Fr	Kartoffeln mit Soße, Brokkoli und Lachs Äpfel	A1, G, D, B

### 6. Woche

Mo	Nudeln mit Sauce Bolognese, Quark und Joghurt mit Himbeeren	A1, G
Di	Linsensuppe Vanillepudding	G
Mi	Möhrendurcheinander Äpfel	
Do	Kaiserschmarrn mit Apfelmark	A1, G, C
Fr	Kartoffelpüree mit Erbsen und Möhren, Soße und Kabeljau Pfersiche	A1, G, 3, D, B

**Viele Gerichte werden mit Gemüsebrühe: A1, C, F, G, I, J und Margarine: G, 1, angerichtet!**