



SOMMER
WOCHE 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Basmatireis mit Kräutern und gerösteten Nüssen	Dinkel-Pizza Tomate Mozzarella	Blumenkohl-Schinken Auflauf	Eierpfannkuchen mit Obst	Knusperfisch mit Kartoffelsalat





SOMMER
WOCHE 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kartoffeln mit frischen Tomaten und Basilikum	Seelachs mit Kartoffelsalat	Bunte Reis-Paprika Pfanne mit Feta	Apfelstrudel mit gemahlenden Nüssen	Dinkel-Pizzataschen mit Salami & Schinken





SOMMER
WOCHE 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zucchini-Tomaten- Auflauf	Reissalat mit Birnen und Mandeln	Fischpflanzerl mit Salat	Dinkel-Pasta mit Putenstreifen	Melone mit Quark





SOMMER
WOCHE 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Milchreis mit Kirschenkompott	Kartoffel-Gemüse- Pfanne mit Quark	Dinkel-Spaghetti mit Hackfleischsoße	Zitronenreis mit Fisch	Dinkel-Nudelsalat mit Ei

