

## Auszug aus unserem 6-Wochen-Plan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Salat/ Rohkost</b>		Rohkost mit Kräuterquark		Blattsalat nach Saison mit Hausdressing	
<b>Speiseplan nach DGE</b>	Putenrahm- geschnetzeltes mit Gemüse <small>(was das Feld hergibt)</small> & Spätzle	Ravioli „spinaci“ mit Tomatensoße	Kabeljau Nuggets mit Salsa dazu Kartoffeln & Gemüse aus dem Ofen	Pasta mit Gemüsebolognese & Reibekäse <small>(zum selber raufmachen 🍷)</small>	Erseneintopf mit Vollkorn-Semmerl
<b>Alternativer Speiseplan</b>	Käsespätzle mit Gemüse <small>(was das Feld hergibt)</small>		Kartoffeln & Gemüse aus dem Ofen mit Salsa		Erseneintopf mit Schnippelwienerl & Vollkorn-Semmerl
<b>Dessert</b>	Obst nach Jahreszeit	Vanillepudding	Sabine`s Schokokuchen	Tropi-frutti Smoothie	Kaiserschmarrn mit Apfelmus