

Speiseplan KW 3

| KW 3 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------------|---|---|-----------------------------------|---|--|
| Essen 1 | Paniertes Seelachsfilet, Rahmkohlrabi, Kartoffeln | Bio-Gnocchi, fruchtige Tomatensoße, Blattsalat, Joghurtdressing | Hähnchen-Paprika-Pfanne, Bio-Reis | Kartoffeln Kräuterquark, Karottensticks | Käse-Lauch-Suppe mit Kartoffeln und Rinderhackfleisch, Vitalvollkornbrötchen |
| Essen 2 (Veg.) | Kartoffelgratin, Gurkensalat | Quarkkeulchen, Apfelkompott | Nudeln, Bio-Brokkoli in Sahnesoße | Spätzle, Pilz-Rahmsoße, Karottensticks | Blumenkohl-Käse-Medaillon, fruchtige Tomatensoße, Kartoffelstampf |
| Dessert | Schokopudding | Frisches Obst | Frisches Obst | Donut | Frischen Obst |

Küchenquiz:

Wie viele Portionen Obst und Gemüse solltest du täglich essen?

1. 1
2. 3
3. 5

5 Portionen Obst solltest du täglich essen. Eine Portion ist übrigens immer eine Hand voll.