

Menüplan



Montag

Kartoffelpuffer mit
Apfelmus

Dienstag

Vespertag

Mittwoch

Hühnersuppe mit
Nudeln und Gemüse

Donnerstag

Gemüselasagne mit
Spitzkohl und
Möhren

Freitag

Fisch mit Kartoffel-
Erbsenpüree und
Zwiebelsobe

Samstag

Soljanka
(Wurstgulasch)

Sonntag

Hackbällchen/
Köttbullar in
Pilzrahmsobe mit
Kartoffeln (oder auch
Low-Carb Spätzle)

Zutaten und Notizen

