

# Menüplan



## Montag

Blumenkohl-carbonara und Salat

## Dienstag

Vespertag

## Mittwoch

Enchiladas mit Hackfleisch und Paprika-Tomaten-Mais-Gemüse

## Donnerstag

Kartoffel-Gemüseintopf mit Würstchen

## Freitag

Schlemmerfilet mit gedämpften Kartoffeln

## Samstag

Avocadopasta mit Spirelli und Tomaten-Mozzarella Topping

## Sonntag

Asiatische Teriyaki Hähnchenpfanne mit Brokkoli und Reis

## Zutaten und Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

