

# Wochenplan

Montag

Linsen-Hafer  
-Laibchen mit  
Kräuterjoghurt

Dienstag

Nudel-Pfanne  
mit Spinat

Mittwoch

Hirseauflauf mit  
Äpfeln & Vanille

Donnerstag

Polenta-Taler mit  
Erbsenpüree & Tofu

Freitag

Brokkolicremesuppe

Samstag

Buchweizen-Pizza

Sonntag

Tomaten-Cashew-  
Ketchup mit Pommes