

# Essensplan zur regionalen Woche

---

## **Samstag**

Kartoffeln mit Blattspinat und Ei

## **Sonntag und Montag**

Kohlrabi-Kartoffel Topf

## **Dienstag**

Lauchquiche

## **Mittwoch**

Zucchini – Joghurt Gemüse mit Kartoffeln

## **Donnerstag**

Kartoffeln mit Chicoréegemüse

## **Freitag**

Niederländischer „Hutspot“ (Möhren untereinander)

## **Samstag**

Frittata aus Paprika und Kartoffeln