

Wochen-Speiseplan "Regional Essen! Mach mit! Sommer 2026

Die unterstrichenen Gerichte findest du in der Rezeptgalerie beim ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS,
alle Gerichte lassen sich beliebig austauschen bzw. variieren.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück	Vollkornbrot mit Frischkäse und Tomaten	Müsli mit Nüssen und frischen Beeren	Brötchen mit Konfitüre und Joghurt mit Nüssen	Knäckebrot mit <u>Rote Bete Aufstrich</u> und Kohlrabistifte	Vollkornbrötchen mit Kräuterquark	Porridge mit frischen Erdbeeren	Vollkorntoast mit Käse und gekochtem Ei und Gemüsesticks
Warme Mahlzeit	<u>Blumenkohl-Pizza</u>	Grünkernfrikadelle mit Kräuterdip und <u>Eisbergsalat</u>	<u>Tomaten-Kokos-Cassoulet</u> (Auflauf mit Brotdecke)	<u>Mangold Quiche</u>	<u>Linsencurry mit Paprika</u>	<u>Gebackene Rote Bete mit Schnittlauchquark</u>	<u>Geschmorter Lauch süß-sauer mit Hummus</u>
Kalte Mahlzeit	<u>Salat von Kohlrabi und Birne mit Rucola und Vollkorn-Ciabatta</u>	<u>Salzige Muffins mit Rote Bete Dip</u>	Sommer-Bowl mit Couscous, Reis oder Quinoa	<u>Curry-Spitzkohl-Pancake mit Minz-Joghurt</u>	Vollkornbrot mit veganer Leverwurst (siehe Brotaufstriche) und gemischter Salat	<u>Gebackene Polenta mit Zucchini</u>	<u>Italienischer Brotsalat</u>
Snacks	Gebratenes Obst mit Frozen Joghurt	Nuss-Rosinen-Mischung	<u>Gemüsesticks mit Kräuterquark-Dip</u>	Obst der Saison (Beeren aller Art)	Vollkornbrot mit selbst gemachter <u>Nuss-Nougat-Creme</u>	Joghurt mit frischen Früchten und gerösteten Sonnenblumenkernen	<u>Zucchini-Schokokuchen</u>
Ideen							