

KW 40 - Mo 28.9. bis So 4.10.2026

Familie Heineccius - enthaelt einen Entwurf, der noch auf Freigabe wartet - Stand 4.10.2026 - <https://essensplan.consulting.heineccius.de>

Montag

28. September
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Bananen-Porridge mit Mandelmus

15 Min - 5 Portionen | Warmes Haferflocken-Frühstück mit süßer Banane und cremigem Mandelmus

ABENDESSEN

Mildes Kartoffel-Kokos-Curry mit Spinat und Reis

30 Min - 5 Portionen | Cremiges, mild gewürztes Curry mit Kartoffeln und Kokosmilch - wärme...

Dienstag

29. September
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Quark mit Birne, Honig & knusprigen Haferflocken

10 Min - 5 Portionen | Proteinreiches Frühstück mit herbstlicher Birne und gerösteten Haferflocken

ABENDESSEN

Quesadillas mit Kidneybohnen, Mais und Käse

5 Portionen | Kinderfreundlich und schnell - perfekt vor dem Klavierunterricht

Mittwoch

30. September
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Zimt-Milchreis mit frischem Obst

30 Min - 5 Portionen | Warm gekochter Milchreis mit Zimt, dazu frische Weintrauben - ein Kindersieger

ABENDESSEN

Cremige Tomatensuppe mit Käse-Croûtons

30 Min - 5 Portionen | Seidige Tomatensuppe aus der Dose (oder frisch) mit überbackenen Käse-Croûtons

Donnerstag

1. Oktober
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Tomaten-Käse-Toast

15 Min - 5 Portionen | Warm überbackener Toast mit Frischkäse, Tomate und geschmolzenem Käse

ABENDESSEN

Nudeln mit Erbsen-Frischkäse-Sauce

20 Min - 5 Portionen | Cremige 20-Minuten-Nudeln mit süßen Erbsen und Frischkäse - der zuverlässige Helfer

Freitag

2. Oktober
5 Pers.



ABENDESSEN

Selbstgemachte Pizza mit Paprika, Mais & Mozzarella

90 Min - 5 Portionen | Am Wochenende gemeinsam belegen und backen: luftiger Hefeteig, milde Tomatensauce

Samstag

3. Oktober
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

French Toast mit karamellisierten Äpfeln

25 Min - 5 Portionen | Gemütliches Wochenendfrühstück: goldbraun gebratene Brotscheiben in süßer Eiersauce

ABENDESSEN

Gnocchi-Pfanne mit Tomate, Mozzarella & Basilikum

5 Portionen | Sommerlich, italienisch, schnell - Date Night ab 21:00



MITTAGESSEN

Cremige Kartoffel-Möhren-Suppe mit Baguette

45 Min - 5 Portionen | Warme, mild gewürzte Kartoffel-Möhren-Suppe - perfekt für kühle Tage...

Sonntag

4. Oktober
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Croissants mit Butter & Marmelade

5 Portionen | Tiefkühl-Croissants - bisschen Luxus unter der Woche

ABENDESSEN

Lachsfilet mit Dillsoße, Reis und Brokkoli

5 Portionen | Fischtag - Date Night ab 21:00