

KW 41 - Mo 5.10. bis So 11.10.2026

Familie Heineccius - Stand 4.10.2026 - <https://essensplan.consulting.heineccius.de>

Montag

5. Oktober
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Haferflocken-Porridge mit Apfel und Zimt

5 Portionen | Warmer Start in den Tag - gesund und wohltuend



ABENDESSEN

Erbsen-Mais-Puffer mit Joghurt-Dip

30 Min - 5 Portionen | Fluffige Gemüsepuffer aus Erbsen und Mais mit frischem Kräuterjoghurt...

Dienstag

6. Oktober
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Bananen-Waffeln mit Joghurt, Honig & Apfel

30 Min - 5 Portionen | Fluffige selbstgemachte Waffeln mit Banane, serviert mit Joghurt, Honig...



ABENDESSEN

Gebratene Nudeln mit Gemüse und Ei

25 Min - 5 Portionen | Schnelle milde Nudelpfanne mit buntem Herbstgemüse und Ei - wie vo...

Mittwoch

7. Oktober
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Kürbis-Grießbrei mit Apfelmus

20 Min - 5 Portionen | Cremiger warmer Grießbrei mit feinem Kürbis und Zimt, dazu fruchtiges...



ABENDESSEN

Kartoffel-Wedges mit Kräuterquark und Gurkensalat

40 Min - 5 Portionen | Knusprige Ofenkartoffelspalten mit cremigem Kräuterquark und frische...

Donnerstag

8. Oktober
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Bananen-Beeren-Smoothie mit Vollkornbrot & Frischkäse

15 Min - 5 Portionen | Rosa Kinderlieblings-Smoothie aus Banane und Beeren, dazu Vollkornb...



ABENDESSEN

Couscous-Gemüse-Pfanne mit Feta

25 Min - 5 Portionen | Fluffiger Couscous mit gebratenem Herbstgemüse und zerbröseltem Fe...

Freitag

9. Oktober

nichts geplant

Samstag

10. Oktober

nichts geplant

Sonntag

11. Oktober

nichts geplant

Bilder: Pexels bzw. eigene Fotos. Rezepte und Einkaufsliste in der App.