

Speiseplan

für die Woche vom 01.10.2018 bis 07.10.2018

Montag	Hauptgericht	Putengeschnetzeltes mit Champignons und Spätzle oder Kartoffeln
	Diät	wie oben (810 kcal.)
	Dessert	Birne
	Salat	Gurkensalat in Dillrahmsoße (650 kcal.)
Dienstag	Hauptgericht	Gebratenes Schollenfilet mit Kartoffelpüree und Gurkensalat
	Diät	wie oben (680 kcal.)
	Dessert	Fruchtjoghurt
	Salat	Gemischter Salat mit Feta (480 kcal.)
Mittwoch	Hauptgericht	Kasseler Braten mit Bratensoße, Sauerkraut und Petersilienkartoffeln
	Diät	wie oben (740 kcal.)
	Dessert	Stracciatella Joghurt
	Salat	Schichtsalat
Donnerstag	Hauptgericht	Hackfleischspieße mit Paprikasoße und Petersilienkartoffeln
	Diät	wie oben (730 kcal.)
	Dessert	Pflaumenkompott
	Salat	Gemischter Salat mit Putenstreifen (490 kcal.)
Freitag	Hauptgericht	Erseneintopf mit Knacker und Brötchen
	Diät	wie oben (680 kcal.)
	Dessert	Orangensafttrinkpäckchen
	Salat	Kartoffelsalat mit ein paar Wiener Würstchen (840kcal)
Samstag	Hauptgericht	Putensteak mit Mischgemüse und Salzkartoffeln
	Diät	wie oben (740 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Gemischter Salat mit Gurke, Tomate und Paprika
Sonntag	Hauptgericht	Hähnchenhaxe mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln
	Diät	wie oben (710 kcal.)
	Dessert	Vanillequark
	Salat	Verschiedene Rohkostsalate (410 kcal.)

Guten Appetit!

Änderungen vorbehalten