

Speiseplan

Die Möwe
Küche am Hafen

für die Woche 04.02.2019 bis 10.02.2019

Montag	Hauptgericht	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren, Reis oder Kartoffeln
	Diät	wie oben (710 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Bohnensalat mit Zwiebeln(480 kcal.)
Dienstag	Hauptgericht	Mecklenburger Rippenbraten, mit Pflaumensoße, Apfelrotkohl und Kartoffeln
	Diät	wie oben (830 kcal.)
	Dessert	Banane
	Salat	Tomaten- Gurkensalat mit Fetakäse (410 kcal.)
Mittwoch	Hauptgericht	Schlemmerfischfilet „Borderlaise“ mit Rahmwirsing und Kartoffeln
	Diät	wie oben (710 kcal.)
	Dessert	Buttermilchdessert mit Früchten
	Salat	Blattsalate mit Radieschen und Karotten (380 kcal.)
Donnerstag	Hauptgericht	Jägerschnitzel mit Tomatensoße und Nudeln
	Diät	wie oben (690 kcal.)
	Dessert	Fruchtcocktail
	Salat	Rucola-Karottensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen
Freitag	Hauptgericht	Mecklenburger Soljanka mit saurer Sahne, Zitrone und Brötchen
	Diät	wie oben (720 kcal.)
	Dessert	Apfelsaftpäckchen
	Salat	Tomaten-Reissalat mit Rucola, Oliven und Balsamico
Samstag	Hauptgericht	gebratenes Seelachsfilet mit Möhren in Rahm und Kartoffeln
	Diät	wie oben (650 kcal.)
	Dessert	Birne
	Salat	Rohkostmix (400 kcal.)
Sonntag	Hauptgericht	Gebratener Leberkäse mit Bratkartoffeln und Rohkostsalat
	Diät	wie oben (720kcal.)
	Dessert	Schokoquark
	Salat	Salat mit Sellerie, Möhren und Äpfel (400 kcal.)

Guten Appetit! Inhaltsstoffe (wie Allergene und Zusatzstoffe) sind auf der externen Liste
verzeichnet. Diese liegt bei dem Küchenpersonal aus. Änderungen vorbehalten