

Speiseplan

für die Woche vom 08.10.2018 bis 14.10.2018

Montag	Hauptgericht	Spaghetti „Bolognese“ mit Gemüsestreifen und geriebenen Käse
	Diät	wie oben (760kcal.)
	Dessert	Ananaskompott
	Salat	Bauernsalat mit Schafskäse, Zwiebeln und Paprika
Dienstag	Hauptgericht	Kartoffelauflauf mit buntem Gemüse und Kasselerstreifen
	Diät	wie oben (820 kcal.)
	Dessert	Schokoladenquark
	Salat	Original- Chefsalat (Eisbergs., Schinken, Ei, Käse, Tomate , Gurke)
Mittwoch	Hauptgericht	Hackbraten mit Bohnengemüse und Petersilienkartoffeln
	Diät	wie oben (720 kcal.) kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Bulgur-Salat mit Limette, Minze, Tomate und Gurke
Donnerstag	Hauptgericht	Paniertes Schweinekotelett mit Blumenkohl in Rahmsoße und Kartoffeln
	Diät	wie oben (840 kcal.)
	Dessert	Apfelmus mit Vanillesoße
	Salat	Möhren –Apfelsalat (410 kcal.)
Freitag	Hauptgericht	Gyros mit Tzatziki und Reis oder Kartoffeln, Krautsalat
	Diät	wie oben (830 kcal.)
	Dessert	Schokomilchtrinkpäckchen
	Salat	Gemischter Salat mit Schinkenstreifen (460 Kcal.)
Samstag	Hauptgericht	Matjesfilet Hausfrau mit Apfel-Zwiebelsahnesoße, Gewürzgurke und Bratkartoffeln
	Diät	wie oben (670 kcal.)
	Dessert	Fruchtjoghurt
	Salat	Weißkrautsalat mit Paprika
Sonntag	Hauptgericht	Hefeklöße mit warmen Kirschen
	Diät	wie oben (780 kcal.)
	Dessert	Fruchtcocktail
	Salat	Feldsalat mit Tomate, Gurke und Zwiebeln

Guten Appetit!

Änderungen vorbehalten