

Speiseplan für die Woche 12.11.18 bis 18.11.2018

Montag	Hauptgericht	Wurstgoulasch mit Zwiebeln und Hörnchennudeln
	Diät	wie oben (750 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Gurkensalat mit Shrimps
Dienstag	Hauptgericht	Eisbein mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln
	Diät	wie oben (650 kcal.)
	Dessert	Pfirsich-Maracuja Joghurt
	Salat	Mandarinen-Lauchsalat auf Chinakohl
Mittwoch	Hauptgericht	Hähnchenkeule mit Rahmsoße, Rotkohl, Klöße oder Kartoffeln
	Diät	wie oben (730 kcal.)
	Dessert	Mandarinenkompott
	Salat	Obstsalat mit Natur-Joghurt
Donnerstag	Hauptgericht	Milchreis mit warmen Erdbeeren, Zucker und Zimt
	Diät	wie oben (740 kcal.)
	Dessert	Apfelmus
	Salat	Kartoffelsalat mit Bockwurst
Freitag	Hauptgericht	Tomatensuppe mit Fleischbällchen und Vollkornbrötchen
	Diät	wie oben (720 kcal.)
	Dessert	Vanillemilchtrinkpäckchen
	Salat	Italienischen Nudelsalat mit Tomaten und Rucola
Samstag	Hauptgericht	Gemüse-Reisbratlinge mit Sour Cream und Salat
	Diät	wie oben (680 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Gurken - Tomatensalat
Sonntag	Hauptgericht	gebratenes Steak an Soße mit mediterraner Nudelpfanne mit Pesto
	Diät	wie oben (730 kcal.)
	Dessert	Fruchtquark
	Salat	Rohkostmix

Guten Appetit!