

Speiseplan für die Woche 14.10.19 bis 20.10.2019

Montag	Hauptgericht	Wurstgoulasch mit Zwiebeln und Hörnchennudeln
	Diät	wie oben (750 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	bunt gemischter Salat mit Fetakäse
Dienstag	Hauptgericht	Bratwurst mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln
	Diät	wie oben (650 kcal.)
	Dessert	Pfirsich-Maracuja Joghurt
	Salat	Obstsalat mit Natur Joghurt
Mittwoch	Hauptgericht	Hähnchenbrust Hawaii, mit Ananas Käse überbacken, Currysoße und Reis oder Kartoffeln
	Diät	wie oben (730 kcal.)
	Dessert	Melone
	Salat	Paprika-Salat mit roten Zwiebeln, Eisberg und Kräutern
Donnerstag	Hauptgericht	Lasagne
	Diät	wie oben (740 kcal.)
	Dessert	Erdbeerpudding mit Vanille Soße
	Salat	Tomatensalat mit Rucola und geröstetem Sesam
Freitag	Hauptgericht	Gyros mit Tzatziki und Reis oder Kartoffeln, Krautsalat
	Diät	wie oben (720 kcal.)
	Dessert	Trinkpäckchen
	Salat	Gemischter Salat mit Schinkenstreifen (460 Kcal.)
Samstag	Hauptgericht	Gemüse-Reisbratlinge mit Kräutersoße und Kartoffeln
	Diät	wie oben (680 kcal.)
	Dessert	Zitronenjoghurt
	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! Inhaltsstoffe (wie Allergene und Zusatzstoffe) sind auf der externen Liste verzeichnet. Diese liegt bei dem Küchenpersonal aus. Änderungen vorbehalten