

Speiseplan

Die Möwe
Küche am Hafen

für die Woche 15.10.2018 bis 21.10.2018

| | | |
|------------|--------------|--|
| 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 | Geflügelbratklops mit buntem Gemüse und Petersilienkartoffeln |
| | Diät | wie oben (830 kcal.) |
| | Dessert | Grießpudding mit Fruchtsoße |
| | Salat | Tomaten- Gurkensalat mit Fetakäse (410 kcal.) |
| Mittwoch | Hauptgericht | Schlemmerfischfilet „Borderlaise“ mit Kräutersoße, Kartoffeln und Rohkostsalat |
| | 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!

Änderungen vorbehalten