

Speiseplan

für die Woche vom 23.09.2019 bis 29.09.2019

Montag	Hauptgericht	Bratklops mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln
	Diät	wie oben (780 kcal.)
	Dessert	Ananaskompott
	Salat	bunter Salat mit Schinkenstreifen (400 kcal.)
Dienstag	Hauptgericht	Hähnchenbrust gebraten mit Gemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln
	Diät	wie oben (720 kcal.)
	Dessert	Fruchtquark
	Salat	Rote Beete Salat mit Zwiebeln
Mittwoch	Hauptgericht	Matjesfilet Hausfrau mit Apfel-Zwiebel-Sahne Soße mit Bratkartoffeln und Salatbeilage
	Diät	wie oben (790 kcal.)
	Dessert	Apfel
	Salat	Griechischer Salat mit Oliven, Zwiebeln und Fetakäse (420 kcal.)
Donnerstag	Hauptgericht	Putenrollbraten mit Rahmsoße, Buttermöhren und Kartoffeln
	Diät	wie oben (830 kcal.)
	Dessert	Grießpudding mit Fruchtsoße
	Salat	Gurkensalat (420kcal.)
Freitag	Hauptgericht	Currywurst mit fruchtig scharfer Soße, Kartoffelpüree oder Kartoffeln und Rohkost
	Diät	wie oben (740 kcal.)
	Dessert	Trinkpäckchen
	Salat	verschiedene Gemüsesticks mit Kräuterdip (450 kcal)
Samstag	Hauptgericht	gebackenes Seelachsfilet mit Möhren in Rahm und Kartoffeln
	Diät	wie oben (710 kcal.)
	Dessert	Fruchtjoghurt
	Salat	Eisbergsalat mit Paprikamix (480 kcal.)
Sonntag	Hauptgericht	Hackbraten mit Bohnensoße und Kartoffeln
	Diät	wie oben (740 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Gemischter Salat (410 kcal.)

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

