

Speiseplan

für die Woche 29.10.18 bis 04.11.2018

Montag	Hauptgericht	mediterrane Pfanne mit Hackfleisch, Zucchini und Auberginen dazu Reis oder Kartoffeln
	Diät	wie oben (640 kcal.)
	Dessert	Fruchtjoghurt
	Salat	Tomaten- Gurkensalat auf Eisbergsalat
Dienstag	Hauptgericht	Gulasch vom Schwein mit Champignons, Gewürzgurke und Kartoffelklößen oder Kartoffeln
	Diät	wie oben (740 kcal.)
	Dessert	Pfirsichquark
	Salat	Feldsalat mit Radieschen, Möhren und Paprika
Mittwoch	Hauptgericht	Fischfrikadelle mit Wirsinggemüse in Soße und Kartoffeln
	Diät	wie oben (600 kcal.)
	Dessert	Fruchtcocktail
	Salat	Bohnensalat mit Zwiebeln
Donnerstag	Hauptgericht	Kaiserschmarrn mit Apfelwürfeln und Apfelmus
	Diät	wie oben (810 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Nudelsalat mit Frikadelle
Freitag	Hauptgericht	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln
	Diät	wie oben (580 kcal.)
	Dessert	Vanillemichtrinkpäckchen
	Salat	Möhrensalat mit Sesam
Samstag	Hauptgericht	Geflügelleber mit Zwiebelsoße und Kartoffelpüree
	Diät	wie oben (720 kcal.)
	Dessert	Pflaumenkompott
	Salat	Salat mit Karotten, Gurke und Kräutern
Sonntag	Hauptgericht	Brathering mit Remoulade, Krautsalat und Bratkartoffeln
	Diät	wie oben (700 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Gemischter Salat mit Croutons

Guten Appetit!

Änderungen vorbehalten!