

# Speiseplan

für die Woche 30.09.19 bis 06.10.2019

Montag	Hauptgericht	mediterrane Pfanne mit Hackfleisch, Zucchini und Auberginen dazu Reis oder Kartoffeln
	Diät	wie oben ( 640 kcal.)
	Dessert	Fruchtjoghurt
	Salat	Tomaten- Gurkensalat auf Eisberg
Dienstag	Hauptgericht	Gulasch von der Pute mit Champignons, Gewürzgurke und Spätzle oder Kartoffeln
	Diät	wie oben ( 740 kcal.)
	Dessert	Apfel
	Salat	Orangen-Fenchelsalat auf Eisberg mit Sonnenblumenkernen
Mittwoch	Hauptgericht	Milchreis mit heißen Kirschen
	Diät	wie oben ( 690 kcal.)
	Dessert	Vanillequark
	Salat	Nudelsalat mit Frikadelle
Donnerstag	Hauptgericht	Backfisch mit Remoulade, Kartoffelpüree und Salatbeilage
	Diät	wie oben (710 kcal.)
	Dessert	Apfelmus mit Vanillesoße
	Salat	Bohnensalat mit Zwiebeln
Freitag	Hauptgericht	Rahmspinat mit Rührei und Kartoffeln
	Diät	wie oben ( 580 kcal.)
	Dessert	Birne
	Salat	bunter Salat mit Thunfisch und Zwiebeln
Samstag	Hauptgericht	Kasselerbraten mit bunten Gemüse, brauner Soße und Kartoffeln
	Diät	wie oben ( 720 kcal.)
	Dessert	Pflaumenkompott
	Salat	Salat mit Karotten, Gurke und Kräutern
Sonntag	Hauptgericht	Fischstäbchen mit Kartoffelsalat und Rohkost
	Diät	wie oben ( 700 kcal.)
	Dessert	Buttermilchdessert
	Salat	Gemischter Salat mit Croutons

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