

Speiseplan für die Woche 02.04.18 bis 08.04.2018

| | | |
|------------|--------------|--|
| Montag | Hauptgericht | Hähnchenkeule mit Rahmsoße, Rotkohl, Klöße oder Kartoffeln |
| | Diät | wie oben (750 kcal.) |
| | Dessert | Obst |
| | Salat | Gurkensalat mit Shrimps |
| Dienstag | Hauptgericht | Wurstgoulasch mit Zwiebeln und Hörnchennudeln |
| | Diät | wie oben (650 kcal.) |
| | Dessert | Pfirsich-Maracuja Joghurt |
| | Salat | Mandarinen-Lauchsalat auf Chinakohl |
| Mittwoch | Hauptgericht | Schmorkohl mit Hackfleisch und Petersilienkartoffeln |
| | Diät | wie oben (730 kcal.) |
| | Dessert | Mandarinenkompott |
| | Salat | Obstsalat mit Natur-Joghurt |
| Donnerstag | Hauptgericht | Milchreis mit warmen Erdbeeren, Zucker und Zimt |
| | Diät | wie oben (740 kcal.) |
| | Dessert | Apfelmus |
| | Salat | Kartoffelsalat mit Leberkäse |
| Freitag | Hauptgericht | Weißer Bohneneintopf mit Knacker und Brötchen |
| | Diät | wie oben (720 kcal.) |
| | Dessert | Vanillemilchtrinkpäckchen |
| | Salat | Italienischen Nudelsalat mit Tomaten und Rucola |
| Samstag | Hauptgericht | Bratklops mit Erbsen in Rahmsoße und Kartoffeln |
| | Diät | wie oben (680 kcal.) |
| | Dessert | Obst |
| | Salat | Gurken - Tomatensalat |
| Sonntag | Hauptgericht | Eierpfannkuchen mit Apfelmus, Zucker und Zimt |
| | Diät | wie oben (730 kcal.) |
| | Dessert | Fruchtquark |
| | Salat | Rohkostmix |

Guten Appetit!