

# Speiseplan

für die Woche 05.03.2018 bis 11.03.2018

|            |              |  |
|------------|--------------|--|
| Montag     | Hauptgericht | Hühnerfrikassee mit Reis oder Kartoffeln                                       |
|            | Diät         | wie oben ( 710 kcal.)  |
|            | Dessert      | Obst   |
|            | Salat        | Bohnensalat mit Zwiebeln( 480 kcal.)   |
| Dienstag   | Hauptgericht | Mecklenburger Soljanka mit saurer Sahne, Zitrone und Brötchen                  |
|            | Diät         | wie oben (830 kcal.)   |
|            | Dessert      | Fruchtcocktail   |
|            | Salat        | Tomaten-Reissalat mit Rucola, Oliven und Balsamico                             |
| Mittwoch   | Hauptgericht | Schlemmerfischfilet „Borderlaise“ mit Brennersoße, 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      | Schokopudding mit Vanillesoße  |
|            | Salat        | Rucola-Karottensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen                         |
| Freitag    | Hauptgericht | Geflügelbratklops mit buntem Gemüse und Petersilienkartoffeln                  |
|            | Diät         | wie oben ( 720 kcal.)  |
|            | Dessert      | Apfelsaftpäckchen  |
|            | Salat        | Tomaten- Gurkensalat mit Fetakäse (410 kcal.)                                  |
| Samstag    | Hauptgericht | Fischfrikadelle 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