

Speiseplan

für die Woche vom 12.03.2018 bis 18.03.2018

Montag	Hauptgericht	Zwei gekochte Eier mit Senfsoße und Petersilienkartoffeln, Rote Bete
	Diät	wie oben (780 kcal.)
	Dessert	Ananaskompott
	Salat	Bunter Salat mit Thunfisch (400 kcal.)
Dienstag	Hauptgericht	Käse – Lauchsuppe mit Hackfleisch und Brötchen
	Diät	wie oben (740 kcal.)
	Dessert	Fruchtquark
	Salat	Nudelsalat mit Frikadelle
Mittwoch	Hauptgericht	Cordon bleu mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Petersilienkartoffeln
	Diät	wie oben (790 kcal.)
	Dessert	Apfel
	Salat	Griechischer Salat mit Oliven, Zwiebeln und Fetakäse (420 kcal.)
Donnerstag	Hauptgericht	Geflügelbällchen mit Kräutersoße, Kartoffeln und Salat
	Diät	wie oben (830 kcal.)
	Dessert	Banane
	Salat	verschiedene Gemüsesticks mit Kräuterdip (510 kcal)
Freitag	Hauptgericht	Currywurst mit fruchtig scharfer Soße und Kartoffelpüree oder Kartoffeln
	Diät	wie oben (720 kcal.)
	Dessert	Trinkpäckchen
	Salat	Gurkensalat (420kcal.)
Samstag	Hauptgericht	Fischstäbchen mit Dillsoße, Kartoffeln und Rohkost
	Diät	wie oben (710 kcal.)
	Dessert	Fruchtjoghurt
	Salat	Eisbergsalat mit Paprikamix (480 kcal.)
Sonntag	Hauptgericht	Hackfleischspieß mit Mischgemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln
	Diät	wie oben (740 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Gemischter Salat (410 kcal.)

Guten Appetit!

Änderungen vorbehalten