

# Speiseplan

für die Woche 19.03.18 bis 25.03.2018

Montag	Hauptgericht	mediterrane Pfanne mit Hackfleisch mit Zucchini und Auberginen dazu Reis oder Kartoffeln
	Diät	wie oben ( 640 kcal.)
	Dessert	Fruchtjoghurt
	Salat	Feldsalat mit Radieschen, Möhren und Paprika
Dienstag	Hauptgericht	Nudelauflauf mit Schinkenstreifen, Gemüse und Käsesoße
	Diät	wie oben ( 740 kcal.)
	Dessert	Pfirsichquark
	Salat	Tomaten- Mozzarella Salat
Mittwoch	Hauptgericht	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln
	Diät	wie oben ( 600 kcal.)
	Dessert	Mandarine
	Salat	Möhrensalat mit Sesam
Donnerstag	Hauptgericht	Schweinerouladen mit Bratensoße, Frühlingsgemüse und Kartoffeln
	Diät	wie oben ( 810 kcal.)
	Dessert	Grießpudding mit Fruchtsoße
	Salat	Tomaten- Gurkensalat auf Eisbergsalat
Freitag	Hauptgericht	Schollenfilet mit Kohlrabi in Soße und Kartoffeln
	Diät	wie oben ( 580 kcal.)
	Dessert	Vanillemichtrinkpäckchen
	Salat	Bohnensalat mit Zwiebeln
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 Krautsalat, Remoulade und Bratkartoffeln
	Diät	wie oben ( 700 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Gemischter Salat mit Croutons

**Guten Appetit!**

Änderungen vorbehalten!