

Speiseplan für die Woche

24.09.18 bis 30.09.2018



Montag	Hauptgericht	Königsberger Klopse mit süßsaurer Kapernsoße, Kartoffeln und Rote Beete Salat
	Diät	wie oben (640 kcal.)
	Dessert	Erdbeerjoghurt
	Salat	bunter Salat mit Tomate, Gurke, Mais und rote Zwiebeln
Dienstag	Hauptgericht	Hirtenrolle mit Letschogemüse und Reis oder Kartoffeln
	Diät	wie oben (720 kcal.)
	Dessert	Apfel
	Salat	Paprika-Salat mit roten Zwiebeln, Eisberg und Kräutern
Mittwoch	Hauptgericht	Spaghetti Carbonara mit Kochschinken in Käsesoße
	Diät	wie oben (790 kcal.)
	Dessert	Himbeergrütze mit Vanillesoße
	Salat	Farfalle (Schmetterlingsnudel)-Salat mit Tomate, Zucchini, Basilikum
Donnerstag	Hauptgericht	Schweinebraten mit brauner Soße, Kaisergemüse und Kartoffeln
	Diät	wie oben (680 kcal.)
	Dessert	Pfirsichkompott
	Salat	Schichtsalat
Freitag	Hauptgericht	Lasagne mit Hackfleisch und Tomatensoße
	Diät	wie oben (810 kcal.)
	Dessert	Apfelsafttrinkpäckchen
	Salat	Mandarinen-Lauchsalat mit Chinakohl in Sauerrahm
Samstag	Hauptgericht	Chinapfanne mit gebratenen Hähnchenbruststreifen, fruchtig schaffer Soße und Reis
	Diät	wie oben (780 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	Karottensalat mit Rosinen
Sonntag	Hauptgericht	Bratklops mit Bohnengemüse und Petersilienkartoffeln
	Diät	wie oben (730 kcal.)
	Dessert	Buttermilchdessert
	Salat	Rote Beete Salat mit Kräuter

Guten Appetit!

Änderungen vorbehalten!