

Speiseplan

für die Woche 21.12.2020 bis 27.12.2020

Montag	Hauptgericht	mediterrane Pfanne mit Hackfleisch, Zucchini und Auberginen dazu Reis oder Kartoffeln
	Diät	wie oben (640 kcal.)
	Dessert	Birne
	Salat	Tomaten- Gurkensalat auf Eisberg
Dienstag	Hauptgericht	Gulasch von der Pute mit Champignons, Gewürzgurke und Spätzle oder Kartoffeln
	Diät	wie oben (720 kcal.)
	Dessert	Apfelmus mit Vanillesoße
	Salat	Orangen-Fenchelsalat auf Eisberg mit Sonnenblumenkernen
Mittwoch	Hauptgericht	Milchreis mit heißen Kirschen
	Diät	wie oben (790 kcal.)
	Dessert	Weihnachtsmann
	Salat	Nudelsalat mit Frikadelle
Donnerstag	Hauptgericht	Schweinenackensteak mit buntem Gemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln
	Diät	wie oben (810 kcal.)
	Dessert	Weihnachtstüte
	Salat	Bohnensalat mit Zwiebeln
Freitag	Hauptgericht	Entenkeule mit Rahmsoße, Apfel-Zimtrötkohl und Kartoffelklößen
	Diät	wie oben (810 kcal.)
	Dessert	Orange
	Salat	Apfel-Möhrensalat mit Zimt, Rosinen und Nüssen
Samstag	Hauptgericht	Gebratenes Lachsfilet auf Karotten-Lauchgemüse mit Zitronenbuttersoße und Kartoffeln
	Diät	wie oben (730 kcal.)
	Dessert	Vanille-Zimt-Quark
	Salat	Gurkensalat in Dillrahmsoße mit dunkle Brötchen
Sonntag	Hauptgericht	Rahmspinat mit Rührei und Kartoffeln
	Diät	wie oben (580 kcal.)
	Dessert	Fruchtjoghurt
	Salat	bunter Salat mit Thunfisch und Zwiebeln

Guten Appetit! Inhaltsstoffe (wie Allergene und Zusatzstoffe) sind auf der externen Liste verzeichnet. Diese liegt bei dem Küchenpersonal aus. Änderungen vorbehalten