

# Speiseplan für die Woche 31.01.2022 bis 06.02.2022

Montag	Hauptgericht	Wurstgoulasch mit Zwiebeln und Bio Vollkornnudeln
	Diät	wie oben ( 780 kcal.)
	Dessert	Obst
	Salat	süß saurer Bohnensalat mit Kidney,- und grünen Bohnen, Mais und Kräutern auf Chinakohl
Dienstag	Hauptgericht	Grünkohl mit Kasselerbraten, Petersilienkartoffeln und Senf
	Diät	wie oben (680 kcal.)
	Dessert	Fruchtquark
	Salat	Gurken - Tomatensalat
Mittwoch	Hauptgericht	Hähnchenbrust „Toskana“ gefüllt mit Blattspinat und Käse dazu Bandnudeln und Frischkäse- Kräutersoße
	Diät	wie oben ( 830 kcal.)
	Dessert	Grießpudding mit Fruchtsoße
	Salat	Paprika-Salat mit roten Zwiebeln, Eisberg und Kräutern
Donnerstag	Hauptgericht	zwei Eier in Senfsoße mit rote Bete Salat und Kartoffeln
	Diät	wie oben (860 kcal.)
	Dessert	Birne
	Salat	Farfalle (Schmetterlingsnudel)-Salat mit Tomate, Zucchini, Basilikum
Freitag	Hauptgericht	Spitzkohl- Süßkartoffelsuppe mit Bockwurst und Brötchen
	Diät	wie oben ( 740 kcal.)
	Dessert	Trinkpäckchen
	Salat	Kartoffelsalat mit Bockwurst
Samstag	Hauptgericht	Frikadelle mit Kohlrabi- Möhrengemüse und Kartoffeln
	Diät	wie oben (750 kcal.)
	Dessert	Zitronenjoghurt
	Salat	Obstsalat mit Natur Joghurt
Sonntag	Hauptgericht	gebratenes Steak an Soße mit mediterraner Nudelpfanne mit Pesto
	Diät	wie oben ( 830 kcal.)
	Dessert	Pfirsichkompott
	Salat	Rohkostmix

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