



Guten Appetit!

Ein exemplarischer Speiseplan



Montag

1. Kartoffelcremesuppe (250ml) mit Weizenbrötchen (1 Stück) und Geflügelwurst (1 Stück)
2. Knöpfe (150g) mit Kräuterrahmsoße (100ml), Karottengemüse (100g)
3. Knöpfe (150g) mit Soja-Kräuter-Rahmsoße (100g), Karottengemüse (100g) LF
4. Frisches Obst (1 Stück)

Dienstag

1. Rindfleischgulasch mit Paprika (130g), bunte Nudeln (150g) (LF)
2. Eierpfannkuchen (3 Stück) mit Apfelmus (100g)
3. Stracciatella Joghurt (100g)

Mittwoch

1. Fischfrikadelle (4 Stück), Drillinge (150g), Gurkensalat (50g) mit Essig-Öl-Dressing
2. Schmelzkäsebratling (1 Stück), Reis (130g), Gurkensalat (50g) mit Essig-Öl-Dressing
3. Seelachsfilet im Backteig (1 Stück), Drillinge (150g), Gurkensalat (50g) mit Essig-Öl-Dressing (20g) LF
4. Frisches Obst (1 Stück)

Donnerstag

1. Hühner- Frikassee mit Möhren, Spargel und Erbsen (150g), Reis (150g)
2. Spinatknödel (2 Stück = 150g) mit Rahmsoße (100g) und Erbsen – Möhrengemüse (100g)
3. Soja -Hühner- Frikassee mit Möhren, Spargel und Erbsen (150g), Reis (150g) LF
4. Karamellpudding (100g)

Freitag

1. Hähnchenbrust (1 Stück) mit Bratensoße (100ml), Kartoffel-Sellerie-Stampf (200g)
2. Gemüsetaler (1 Stück) mit Tomatensoße (100ml) , Kartoffel-Sellerie-Stampf (200g)
3. Hähnchenbrust (1 Stück) mit Bratensoße (100ml), (Soja- Kartoffel-Sellerie-Stampf) (200g) LF
4. Vanillepudding (100g)