



Guten Appetit!

Ein exemplarischer Speiseplan



Montag

1. Linseneintopf mit Kartoffeln LF
2. Reis mit Champignonragout, Erbsen
3. Vegetarisches Curry mit Zitronenreis
4. Frisches Obst

Dienstag

1. Marinierte Hähnchenunterkeule mit Tomaten-Zucchini-Gemüse, Penne LF
2. Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrötchen
3. Blumenkohlpuffer in Möhrensoße mit Reis
4. Buttermilch Dessert

Mittwoch

1. Fruchtiges Fischcurry, Reis
2. Gnocchi mit cremiger Kürbis-Kokosmilch Gemüsesauce LF
3. Vollkornspirelli mit Erbsen und Käsesauce
4. Straciatella-Joghurt

Donnerstag

1. Gekochtes Rindfleisch, mit Blumenkohl, Kartoffeln und Kräutersoße
2. Kartoffeln, Blumenkohl und Kräutersoße
3. Linguini mit Ratatouille und Tomatensauce LF
4. Grießcreme mit Zimt und Zucker

Freitag

1. Putenhackbraten mit Bratensauce, Erbsen-Möhren dazu Kartoffelpüree
2. Gebratene Schupfnudeln mit frischem Gemüse und Tomatensauce LF
3. Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und Parmesan
4. Milchpudding Butterkeks