

# Speiseplan vom 7.- 9. Januar 2020



**Mo.:** frei

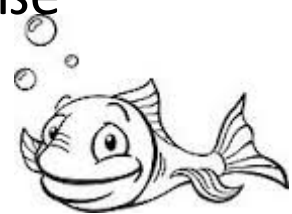
**Di.:** Vollkornspaghetti, Tomatensoße,  
ger. Käse, Kopfsalat

*Nachtisch: Mandarinen*



**Mi.:** Vollkorn -Gemüsereis, Lachs in Dillsoße  
Gurkensalat

*Nachtisch: Obstteller+ Nüsse*



**Do.:** Grünkernbratlinge, Erbsen-Möhren Gemüse,  
Püree, Rote Bete Salat

*Nachtisch: Joghurt-Himbeer Dessert*



Tägliche Vorspeise: Gemüsestreifen



## Speiseplan vom 13.-16. Januar 2020

**Mo.:** Rosmarinkartoffeln, Kräuterquark, Kopfsalat, frisches Kartoffelbrot

*Nachtisch: Smoothie* (Obst, Spinat) *mit Vollkornkeksen*



**Di.:** gefülltes Omelette (Gemüse), Tomatenreis (Naturreis),

Endiviensalat

*Nachtisch: Kuchen*



**Mi.:** Putenschnitzel mit Paprikasoße, Kroketten, Gurkensalat

*Nachtisch: Obstteller+ Nüssen*



**Do.:** *Vorspeise: Salat*

Pizza: Thunfisch /Mozzarella

*Nachtisch: Ananas*



Tägliche Vorspeise: Gemüsestreifen