

Speiseplan vom 7.- 9. Januar 2020



Mo.: frei

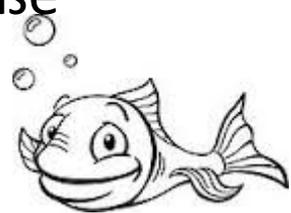
Di.: Vollkornspaghetti, Tomatensoße,
ger. Käse, Kopfsalat

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