

LEICHT UND FIT

Speiseplan vom 07.01. - 13.01.2019

KW 02	Montag 07.01.	Dienstag 08.01.	Mittwoch 09.01.	Donnerstag 10.01.	Freitag 11.01.	Samstag 12.01.	Sonntag 13.01.
MITTAG							
Menü	Hähnchenspieß mit Kokossoße und Vollkornreis	Kabeljaufilet auf Grillgemüse mit Kräutersoße und Kartoffeln	Rinder-geschnetzeltes Stroganoff mit Couscous	Bunte Gemüsefrittata mit Kartoffeln			
Gemüse	Asiagemüse Blumenkohl	Grillgemüse Sellerie	Gemüse Excellence Karotten	Brokkoli Schwarzwurzel			

Nur solange der Vorrat reicht!

Änderungen vorbehalten

LEICHT UND FIT

Speiseplan vom 14.01. - 20.01.2019

KW 03	Montag 14.01.	Dienstag 15.01.	Mittwoch 16.01.	Donnerstag 17.01.	Freitag 18.01.	Samstag 19.01.	Sonntag 20.01.
MITTAG							
Menü	Tunesischer Couscous mit Kichererbsen	Curry - geschneitzeltes von der Pute mit Vollkornreis	Gebratene Garnelen auf Bulgursalat mit Vollkornbaguette	Hähnchenschnitzel mit Paprikasoße und Kartoffeln			
Gemüse	Mischgemüse Kohlrabi	Zucchini Rosenkohl	Spitzkohl Esterhazy	Romanesco Junge Möhren			

Nur solange der Vorrat reicht!

Änderungen vorbehalten

LEICHT UND FIT

Speiseplan vom 21.01. - 27.01.2019

KW 04	Montag 21.01.	Dienstag 22.01.	Mittwoch 23.01.	Donnerstag 24.01.	Freitag 25.01.	Samstag 26.01.	Sonntag 27.01.
MITTAG							
Menü	Asiapfanne mit Hähnchenstreifen, Gemüse und Couscous	Bunter Kartoffel - Gemüse Eintopf mit Vollkornbaguette	Tomaten - Quiche mit Rinderhackfleisch	Alaska- Seelachsfilet auf Linsenragout mit Kartoffeln			
Gemüse	Wok Gemüse Brokkoli	Mischgemüse	Gemüse Excellence Champignons	Paprika Schwarzwurzel			

Nur solange der Vorrat reicht!

Änderungen vorbehalten

LEICHT UND FIT

Speiseplan vom 28.01. - 03.02.2019

KW 05	Montag 28.01.	Dienstag 29.01.	Mittwoch 30.01.	Donnerstag 31.01.	Freitag 01.02.	Samstag 02.02.	Sonntag 03.02.
Menü	Rinderhackfleisch - eintopf mit Vollkornbaguette	Putenbraten mit Rosmarinjus und Zartweizen	Rindergulasch mit Kartoffeln	Bunter Couscoussalat mit Gurke und Paprika			
Gemüse	Wirsing	Kohlrabi Retrogemüse	Schwarzwurzel Princessbohnen	Junge Möhren Rosenkohl			

Nur solange der Vorrat reicht!

Änderungen vorbehalten