

# LEICHT UND FIT

Speiseplan vom 06.05. - 12.05.2019

KW 19	Montag 06.05.	Dienstag 07.05.	Mittwoch 08.05.	Donnerstag 09.05.	Freitag 10.05.	Samstag 11.05.	Sonntag 12.05.
MITTAG							
Menü	Bunter Salat mit Tomate, Gurke, Ei, Hähnchenstreifen und Vollkornbaguette	Rotbarschfilet mit Zitronensoße und Couscous	Putensteak auf tomatisiertem Gemüse mit Hirse	Hähnchenbrust auf Grillgemüse mit Kartoffeln und Kräuterquark			
Gemüse	Kaisergemüse	Bohnen Spitzkohl	Schwarzwurzel tomatisiertes Gemüse	Frisches Grillgemüse			

## LEICHT UND FIT

Speiseplan vom 13.05. - 19.05.2019

KW 20	Montag 13.05.	Dienstag 14.05.	Mittwoch 15.05.	Donnerstag 16.05.	Freitag 17.05.	Samstag 18.05.	Sonntag 19.05.
MITTAG							
Menü	Leichte Wokpfanne mit Gemüse und Rindfleisch auf Couscous	Putenbraten mit Bratensoße und Kartoffeln	Alaska - Seelachs mit Kokossoße und Vollkornreis	Frischer grüner Spargel mit leichter Kräutersoße und Kartoffeln			
Gemüse	Gemüsemais Paprika	Romanesco Champignons	Zucchini Mischgemüse	Karotten - Erbsen Gemüse			

## LEICHT UND FIT

Speiseplan vom 20.05. - 26.05.2019

KW 21	Montag 20.05.	Dienstag 21.05.	Mittwoch 22.05.	Donnerstag 23.05.	Freitag 24.05.	Samstag 25.05.	Sonntag 26.05.
MITTAG							
Menü	Bunter Salat mit Putenstreifen, Ei und Vollkornbaguette	Frischer Gemüseteller mit Kartoffeln und Kräuterquark	Lachsfilet auf Wokgemüse mit leichter Soße und Vollkornreis	Putengulasch mit Zartweizen			
Gemüse	Schwarzwurzel	Frisches Gemüse	Wokgemüse Blumenkohl	Brokkoli Sellerie			

# LEICHT UND FIT

Speiseplan vom 27.05. - 02.06.2019

KW 22	Montag 27.05.	Dienstag 28.05.	Mittwoch 29.05.	Donnerstag 30.05.	Freitag 31.05.	Samstag 01.06.	Sonntag 02.06.
MITTAG							
Menü	Garnelenspieß auf Bulgursalat mit Vollkornbaguette	Rinder- geschnetztes mit Couscous	Weißer und grüner Spargel mit Ei, Schnittlauchsoße und Kartoffeln				
Gemüse	Kaisergemüse	Paprika Gemüsemix Excellence	Romanesco				
				Christi Himmelfahrt			