



Speiseplan

Vom 17.01- 21.01.2022

Tag	<u>Mittagsmenü</u>	<u>Vegetarisch</u>	<u>Dessert</u>
<u>Montag</u>	Putensteak mit fruchtiger Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli Gemüse	Heller Gemüseragout (Brokkoli, Möhren, Blumenkohl) mit Vollkornreis	Obst
<u>Dienstag</u>	Pasta Ravioli mit geriebenem Hartkäse und Brokkoli-Sauce, dazu Möhrensalat		Vanillepudding
<u>Mittwoch</u>	Rinderhacksteak mit Bratensauce, dazu Reis und Blumenkohlgemüse	Couscous-Gemüsepfanne (Kichererbsen, Blumenkohl, Brokkoli) dazu Minze-Dip	Obst
<u>Donnerstag</u>	Vegetarische Köttbullar mit Tomatensauce, dazu bunte Schleifennudeln mit Blattsalat und Balsamico-Dressing		Waldbeerenquark
<u>Freitag</u>	Gebratenes Seelachsfilet „Natur“, dazu Senf Dillsauce, mit Kartoffeln und Blattsalat und Joghurt-Dressing	Gemüseschnitzel (Erbsen, Möhren, Mais), dazu eine helle Kräutersauce, mit Kartoffeln und Blattsalat mit Joghurt-Dressing	Obst

Vegetarische, sowie Laktose freie Kost kann über die Gruppenleitung angemeldet werden.

Täglich Mineralwasser und frisches Obst