

Speiseplan vom 15.07.-21.07.2024

	Vollkost	Leichte Vollkost
Montag 15.07.2024	Gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Dampfkartoffeln und Möhrenrohkost [2.723kJ] [652kcal] 3)9)31)42)31.1)18) Vanillejoghurt mit Früchten [358kJ] [86kcal] 18)	Gedünstetes Fischfilet mit Salzkartoffeln und Möhren an Dillsoße [1.804kJ] [431kcal] 15)18)31)20) Vanillejoghurt mit Früchten [358kJ] [86kcal] 18)
Dienstag 16.07.2024	Gyros mit Tzatziki, Reis und Krautsalat [1.982kJ] [474kcal] 9)3)18) Fruchtcocktail [186kJ] [44kcal] 1)	Hähnchenbruststreifen in Kräutersoße mit Salzkartoffeln und Gemüse [1.971kJ] [471kcal] 20)17)31) Fruchtcocktail [186kJ] [44kcal] 1)
Mittwoch 17.07.2024	2 gekochte Eier in Senf-Specksoße mit Salzkartoffeln und Roter Beete [2.151kJ] [515kcal] 14)2)3)31)21)31.1)18) Himbeercreme [364kJ] [87kcal] 18)	Putensteak mit Blumenkohl und Salzkartoffeln [2.247kJ] [537kcal] 31)14)17)20)31.1)31.5)18) Himbeercreme [364kJ] [87kcal] 18)
Donnerstag 18.07.2024	Eierflockensuppe [489kJ] [117kcal] 1)4)31)21)31.1)14)20) Eierkuchen mit Zucker [1.792kJ] [430kcal] 14)3)31)31.1)18) Apfelmus [204kJ] [49kcal]	Broccoli-Kartoffelgratin mit einem Salat [2.381kJ] [572kcal] 31)31.1)14)18) Apfelmus [204kJ] [49kcal]
Freitag 19.07.2024	Schweinegulasch mit Nudeln und Bohnensalat [2.499kJ] [598kcal] 31)14)17)20)31.1)31.5) Obst [569kJ] [136kcal] 18)	Bandnudeln mit Rucola und gerösteten Sonnenblumenkernen dazu Salat [2.215kJ] [530kcal] 14)31)2)18)19)3)19.4) Obst [569kJ] [136kcal] 18)
Samstag 20.07.2024	Brühreis mit Geflügelfleisch [2.105kJ] [504kcal] 20) Fruchtjoghurt [481kJ] [114kcal] 18)	Nudeln mit gebratener Jagdwurst Tomatensoße und geriebenen Käse [2.690kJ] [644kcal] 31)31.1)18) Fruchtjoghurt [481kJ] [114kcal] 18)
Sonntag 21.07.2024	Rinderbraten mit Rotkohl und Salzkartoffeln [1.650kJ] [394kcal] 18)9)3)31)20)17) Schokoladencreme [650kJ] [155kcal] 18)	Hähnchenschnitzel an Rahmsoße mit Kartoffeln und Gemüse [2.687kJ] [644kcal] 14)31)2)9)42)18) Schokoladencreme [650kJ] [155kcal] 18)

