

## **Speiseplan 06. bis 10.12.**

### **Montag**

Champignons in Rahm

Reis

Gurkensalat mit Essig-Öl Dressing

### **Dienstag**

Penne

Käse-Spinat-Sauce

Gurkensalat mit Joghurtdressing

### **Mittwoch**

Omelette

Rahmspinat

Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln

### **Donnerstag**

3 vegetarische Nuggets (Soja)

Kohlrabi-Karottengemüse

Salzkartoffeln

### **Freitag**

Geflügelhackbällchen

Preiselbeersauce

Apfelrotkohl

Salzkartoffeln

Veggie:

Nudeln

Tomatensauce

## **Speiseplan 13. bis 17.12.**

### **Montag**

Rheinisches Sauerbratengulasch (Rind)

Nudeln

Apfelmus

Veggie:

Nudeln

Apfelmus

### **Dienstag**

Italienische Tomatensuppe mit Tomatenstückchen und Reis

### **Mittwoch**

Seelachsfiletstücke

Curry-Paprikasauce

Brokkoli

Reis

Veggie:

Reis

Brokkoli

Tomatensauce

### **Donnerstag:**

Spaghetti

Rindfleischbolognesesauce

Eisbergsalat mit Sauerrahmdressing

Veggie:

Spaghetti

Tomatensauce

Eisbergsalat mit Sauerrahmdressing

### **Freitag:**

Süßkartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung

Buntes Gemüse

Kräuterquark