

Speiseplan

1. Woche

Montag:

gem. Salat mit **Hülsenfrüchten**
Safranrisotto mit Thunfisch
Kuchen

Dienstag:

gem. Salat
Gulaschsuppe
hausgemachtes Brot
Fruchtsalat

Mittwoch:

Cremsuppe oder Salat
Spinatspätzle mit Schinken-Rahmsoße
Obst der Saison

Donnerstag:

gem. Salat
Gegrilltes Truthahnschnitzel
mit Kräuterkartoffel, Gemüse
gem. Obst

Freitag:

gem. Salat mit **Hülsenfrüchten**
Kartoffelnocken mit Tomatensoße
und Räucherlachs
Obst der Saison

2. Woche

Montag:

gem. Salat mit **Hülsenfrüchten**
Römische Grießschnitten
mit Tomatenbasilikumsoße
Pudding

Dienstag:

Nudelsuppe mit Gemüse
Vollkornpizza
gem. Obst

Mittwoch:

gem. Salat
Fleischkräpferl mit Karotten
und Kartoffelpüree
Obst

Donnerstag:

gem. Salat mit **Hülsenfrüchten**
Gemüserisotto
Topfencreme mit Himbeeren

Freitag:

gem. Salat
Fischfilet mit Naturkartoffel,
gedünstetes Gemüse
gem. Obst

3 Woche

Montag: gem. Salat mit Hülsenfrüchten
Vollkornspaghetti mit Gemüsesoße
Bananenmilch ohne Zucker

Dienstag: gem. Salat
Reisfleisch
Apfelmus

Mittwoch: Gemüsecremesuppe mit Hülsenfrüchten
Kaiserschmarrn mit
Marmelade
Obst

Donnerstag: gem. Salat
Wienerschnitzel vom Truthahn
mit Röstkartoffel
gem. Obst

Freitag: gem. Salat
Gegrilltes Fischfilet
mit Kartoffelsalat und Grillgemüse
Obst

4. Woche

Montag: gem. Salat
Pizzastrudel
Obst

Dienstag: gem. Salat mit Hülsenfrüchten
Nudel „mamma rosa“
Tiramisù

Mittwoch: gem. Salat
Gemüsepolenta mit Käse und/oder
Thunfisch Obst

Donnerstag: gem. Salat mit Hülsenfrüchten
Spinatnocken mit frischen Tomatenwürfeln
Joghurt mit Müsli

Freitag: gem. Salat
Gemüselasagne
Obst der Saison

5. Woche

Montag:

gem. Salat mit **Hülsenfrüchten**
Kräuter – Vollkornspätzle mit Parmesan
und Butter
Obst der Saison

6. Woche

Montag:

gem. Salat mit **Hülsenfrüchten**
Käseknödel mit Parmesan und Butter
Kompott

Dienstag:

Gemischter Salat
Grillteller mit Bratkartoffeln und Peperoni
Obst

Dienstag:

gem. Salat
Lasagne Bologneser Art
Obst der Saison

Mittwoch:

gem. Salat mit **Hülsenfrüchten**
Grießnocksuppe
Scheiterhaufen mit Äpfeln

Mittwoch:

Klare Suppe mit Nudeln und
Gemüsewürfeln
Buchtern mit Vanillesauce

Donnerstag:

gem. Salat
Pizza
Obst

Donnerstag:

gem. Salat
Truthahngeschmetzeltes mit Reis und
Erbsen
Obstsalat

Freitag:

Überraschungs Menü

(Fisch mit Gemüse und eine
Kohlenhydratenquelle)

Freitag:

gem. Salat mit **Hülsenfrüchten**
Spinatomelett gratiniert
Obst