

# Speiseplan

13. Woche

23.03.2020 - 26.03.2020

*Änderungen vorbehalten!*

Montag:

**Bio Vollkornspirelli**

mit Tomatengemüsesauce (Erbse, Möhre)

100g enthalten: kJ 543 kcal 130 ZIA 11, 11a

Dienstag:

**Blumenkohlbällchen (vegetarisch)**

mit Kartoffelpüree, dazu Gurken-Möhrensalat

100g enthalten: kJ 399 kcal 95 ZIA 2, 5, 11, 11c, 13, 17, 22

Mittwoch:

**Chili sin Carne**

vegetarisches Chili mit Paprika,

Tomaten und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis

und Blattsalat mit Joghurtdressing

100g enthalten: kJ 440 kcal 105 ZIA 2, 11a, 16

Donnerstag:

**Hausgemachter Putenhackbraten**

in dunkler Sauce, dazu Brokkoli und Reis

100g enthalten: kJ 321 kcal 77 ZIA 2, 11a, 13

Das Küchenteam wünscht guten Appetit!

*Essensbestellungen müssen bis 9.00 Uhr telefonisch in der  
Küche gemeldet werden!*