

# Speiseplan

3. Woche

13.01.2020 - 16.01.2020

*Änderungen vorbehalten!*

Montag:

## **Brokkoli-Nudelauflauf**

mit Hähnchenbruststreifen und jungem Gouda überbacken,  
dazu Krautsalat

100g enthalten: kJ 608 kcal 145 ZIA 1, 2, 3, 5, 10, 11a, 13, 17, 20, 22

Dienstag:

## **Falafelbällchen**

auf Vollkorn-Djuvetschreis, dazu Gurken-Möhrensalat

100g enthalten: kJ 432 kcal 103 ZIA 2, 11, 11a, 17

Mittwoch:

## **Pfannkuchen natur**

mit feinem Apfelmus

100g enthalten: kJ 579 kcal 138 ZIA 2, 5, 10, 11a, 13, 17

Donnerstag:

## **Tomaten-Gemüseintopf**

mit vegetarischen Maultaschen

100g enthalten: kJ 190 kcal 45 ZIA 2, 5, 11a, 13, 19, 22

Das Küchenteam wünscht guten Appetit!

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