

Speiseplan KW 2

KW 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen 1	Hähnchenbrustfilet mit Soße, Kartoffelstampf, Karottensalat	Bolognese (Rind), Nudeln, Gurkensticks	Kürbis-Süßkartoffel-Eintopf, Vollkornvitalbrötchen	Ratatouillegemüse in Soße, Bio-Reis	Alaska-Seelachswürfel in Kräuterrahm, Kartoffeln, Blattsalat, Kräutervinaigrette
Essen 2 (Veg.)	Milchreis, Beerenkompott	Vegetarische Bolognese, Nudeln, Gurkensticks	Vollkorn-Penne, Bio-Brokkoli in Sahnesoße	Gemüse-Köttbullar, med. Gemüsesoße, Bio-Reis	Spätzlepfanne mit buntem Gemüse, Rahmsauce
Dessert	Frisches Obst	Muffin	Frisches Obst	Frisches Obst	Fruchtjoghurt

Küchenquiz:

In welcher Paprika ist am meisten Vitamin C enthalten?

1. rote Paprika
2. grüne Paprika
3. gelbe Paprika

Die rote Paprika bringt deinem Körper mehr Vitamin C als die anderen Sorten.