

Speiseplan

Vom 03.01.24 - 05.01.24

...gesund und
lecker...

Den Speiseplan bitte mit Namen, Telefonnummer und Adresse beschriften, vielen Dank. Dankeschön.

KW 1

BITTE BIS spätestens Freitag den 22.12.23 !!!
AUSGEFÜLLT ZURÜCK GEBEN !!! Wichtig,

Dienstag : Sie erhalten den Speiseplan für die nächste Woche (KW 2) !!!

Mittwoch: Nudeln mit Jägerschnitzel, Tomatensoße	6,70 €
Kartoffelbrei, Fischfilet Müllerin Art, Kräutersoße, Kartoffeln	7,60 €
Gemüse-Eierragout, Kartoffeln	6,60 €
Donnerstag: Königsberger, Kartoffeln, Rohkost	6,70 €
Rinderschmorbraten, Wacholder-Rotweinsauce, Kartoffeln	6,70 €
Krautrouladen, Kartoffeln	6,70 €
Freitag : xxl Currywurst, Reis, heiße Currysoße	6,70 €
Kartoffeln, Spinat, Rührei	6,60 €

täglich frischer saurer Hering , Kartoffeln 5,70 €

täglich frischer Quark, Zwiebeln , Leinoel , Kartoffeln 5,20 €

SOLLTEN Sie auf Zusatzstoffe oder Allergene reagieren, fragen Sie mich bitte im Vorfeld, damit wir Ihre Speisen auf Sie persönlich zugestellt kochen und servieren können. Einzusehen Liste im Laden. Durch mein Studium zur Ernährungsfachfrau, Ernährungsberaterin kann ich Ihnen jederzeit gern behilflich sein.
Telefon : 03561 552490 oder 01733697033 / 03172 Guben , Kupferhammer Straße 7 (ehemals Zoobrose)

Heidi's Gesunde Kost