

# Exemplarischer Speiseplan einer Woche

## Leichte Vollkost

für Diabetiker geeignet

Nachtisch wird mit Süßungsmittel zubereitet

## Montag

### MITTAGSMENÜ

Geflügelbouillon

#### Vollkost

Zigeunerhackbraten  
an Rosmarinsoße  
mit feinen Erbsen  
und Butterkartoffeln

#### Leichte Vollkost

Rindergulasch  
geschmort mit Kräutern  
und Rotwein  
Feldsalat in saure Sahnedressing  
und Dampfkartoffeln

Vanille-Pfirsichquark

### ABENDBEILAGE

Griebenschmalz mit Zwiebeln auf Sauerteigbrot

## Dienstag

### MITTAGSMENÜ

Cremesuppe Florentiner Art

#### Vollkost

Nudelaufwurf mit frischem  
Marktgemüse, Kochschinken  
und Käse überbacken an  
Tomatensoße, serviert mit  
Blattsalaten in saure Sahne-  
Dressing

#### Leichte Vollkost

Gebratenes Rotbarschfilet  
auf Zitronen-Buttersoße  
Vichy Karotten  
und Petersilienkartoffeln

Tiramisucreme

### ABENDBEILAGE

Fleischsalat mit Gewürzgurken und Petersilie

## Mittwoch

### MITTAGSMENÜ

Rinderbouillon

#### Vollkost

Tafelspitz  
in Schnittlauch-Meerrettichsoße  
Rote Betsalat  
und Bouillonkartoffeln

#### Leichte Vollkost

Jungschweinragout  
mariniert mit Kräutern  
in Rahmsauce  
Kohlrabi  
und Dampfkartoffeln

Nougatpudding mit Birnensauce

### ABENDBEILAGE

Frisches Obst der Saison

## Donnerstag

### MITTAGSMENÜ

Cremesuppe Dubarry

#### Vollkost

Zwiebelrostbraten  
in Cognac-Pfeffersauce  
feinen Erbsen  
und Petersilienkartoffeln

#### Leichte Vollkost

Gegrillte Hähnchenbruststreifen  
an Marsallasauce  
serviert  
mit Gemüseschupfnudeln

Zimtcreme mit marinierten Pflaumen

### ABENDBEILAGE

Mild eingelegter Gabelrollmops

## Freitag

### MITTAGSMENÜ

Minestrone

#### Vollkost

Zanderfilet gebraten  
auf Wurzelgemüse  
in Wermutsoße  
und Butterkartoffeln

#### Leichte Vollkost

Prager Schinken  
in eigenem Saft  
Feldsalat in Joghurtdressing  
und Dampfkartoffeln

Pfirsichkompott mit Himbeersahne

### ABENDBEILAGE

Blaubeerkefir mit weißer Schokolade

## Samstag

### MITTAGSMENÜ

#### Vollkost

Schnittbohneintopf  
mit Kartoffeln, Zwiebeln  
und Rindfleisch

#### Leichte Vollkost

Bunter Reiseintopf  
mit Kräutern  
und Geflügelklößchen

Waldfruchtjoghurt

### ABENDBEILAGE

Hausgemachte Schweinskopfsülze an Remouladensoße

## Sonntag

### MITTAGSMENÜ

Klare Ochsenschwanzsuppe

#### Vollkost

Rheinischer Sauerbraten  
in Rosinensauce  
Apfelrotkohl  
und Kartoffelklößen

#### Leichte Vollkost

Kalbsrollbraten  
in Madeirasauce  
Kohlrabi  
und Petersilienkartoffeln

Fürst Pücklercreme

### ABENDBEILAGE

Geflügelsalat mit Ananas, Champignons und Spargel  
in Cocktailsauce