

**Menüplan vom:** 10.06.2019

**bis:** 14.06.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Salat</b>	Salatbar mit täglich wechselnden Variationen 3,00 €				
<b>M 1 Suppe</b>	Wochensuppe: Grüner Bohneneintopf mit Rindfleisch, dazu Brot 3,70 €				
<b>M 2 Fleischgericht</b>	Pfingstmontag	Gebratene Leber mit Zwiebelsoße, dazu Kartoffelpüree  *(A,G) 4,90 €	Rotes Thai-Curry mit Huhn, Kidneybohnen und Mais, dazu Reis  *(A,G) 4,95 €	Kochfisch mit Senfsoße, dazu Wildreis und Salat  *(A,D,G) 4,95 €	"Steak au four" mit Erbsengemüse und Kartoffeln  *(A,G) 4,95 €
<b>M 3 Vegi-Gericht</b>	Pfingstmontag	Kartoffelbrei mit Rührei und Gurkensalat  *(11,A,C,G) 4,50 €	Vegetarische Lasagne  *(v,A,C,G) 4,00 €	Kichererbsen-Nuggets mit einem Paprikadip, dazu Ofenkartoffeln  *(v,A,G) 4,50 €	Kartoffeln mit Quark und Leinöl  *(A,G) 4,00 €
<b>Wussten Sie schon?</b>	<p>Wer sich richtig ernähren möchte, sollte vier Grundregeln beachten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Genügend Zeit nehmen zum Essen.</li> <li>2. Auf die Signale des Körpers hören.</li> <li>3. Auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung Wert legen.</li> <li>4. Ganztäglich genügend Wasser trinken, um leistungsfähig zu bleiben.</li> </ol>				