

# Speiseplan Lieber leicht

LIEBER  
LEICHT

UNTER  
≤ 550  
KCAL

## Montag



Hähnchen "Fresh kick"; in feiner Joghurtsoße mit buntem Gartengemüse und kleinen Kartoffeln mit Schale

🌱 G, G1, M, Me, La

## Donnerstag



Mie-Nudel-Bowl; mit Rindfleischstreifen und asiatischer Gemüsemischung in typisch asiatisch abgeschmeckter Brühe

🌱 🌿 🐟 G, G1, Fi, Sb, S

## Dienstag



Thai-Gemüse-Curry; mit einer asiatischen Gemüsevielfalt in pikanter Kokos-Currysoße, dazu Reis

🌱 G, G1, M, Me, La, Sn

## Freitag



"Vitadelle" auf Gemüsebett; Rindfleisch-Gemüse-Frikadelle auf Buttergemüse mit Möhren, Steckrüben, Sellerie und Cherrytomaten, dazu Süßkartoffelstampf

🌱 G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

## Mittwoch









Seelachsfilet "Mediterrano"; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit einem Topping aus Tomaten, Zucchini und Weißkäse, dazu lockerer Couscous mit knackigem Gemüse

🐟 G, G1, Fi, Sb, M, Me, La, Sn

Guten  
Appetit!

## Legende

---

	Alkohol	E	Erdnüsse
	Fisch	Ei	Eier
	Geflügelfleisch	Fi	Fisch
	Rindfleisch	G	Gluten
	Schweinefleisch	G1	Weizen
	vegetarisch	G2	Roggen
		G3	Gerste
		G4	Hafer
		G5	Dinkel
		G6	Kamut
01	Farbstoff	K	Krebstiere
02	Konservierungsmittel	La	Laktose
03	Antioxidationsmittel	Lp	Lupinen
04	Geschmacksverstärker	M	Milch
05	geschwefelt	Me	Milcheiweiß
06	geschwärzt	S	Sellerie
07	gewachst	Sb	Soja
08	Phosphat	Sd	Schwefeldioxid
09	Süßungsmittel	Se	Sesam
10	Zuckerart und Süßungsmittel	Sf	Schalenfrüchte
11	enth. eine Phenylalaninquelle	Sf1	Mandeln
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken	Sf2	Haselnüsse
13	Milcheiweiß (im Fleischerzeugnis)	Sf3	Walnüsse
14	Eiklar (im Fleischerzeugnis)	Sf4	Kaschunüsse
15	unter Verwendung von Milch (im Fleischerzeugnis)	Sf5	Pecannüsse
16	unter Verwendung von Sahne (im Fleischerzeugnis)	Sf6	Paranüsse
17	Pflanzeneiweiß (im Fleischerzeugnis)	Sf7	Pistazien
18	Stärke (im Fleischerzeugnis)	Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
19	koffeinhaltig	Sn	Senf
20	Nitritpökelsalz	W	Weichtiere
()	Kann Spuren enthalten von...		