



Speiseplan

medicos.Osnabrück

Kalenderwoche 28 vom 08.07.2024 bis 12.07.2024

Menü 1

vegetarisch

Menü 2

Vollkost

Menü 3

Großer Salatteller
aus Rohkost u. Blattsalaten

Montag
08.07.24

Blumenkohl-Käse-Medaillon
mit Avocadohollandaise,
Salzkartoffeln und Eisbergsalat
19,20,22,31

Gebratenes Tilapiafilet mit
roter Thai-Currysauce, dazu
Reis und Broccoli
19,20,27

mit Ei,
dazu Brot, Joghurtdressing
oder Essig/Öl
19,20,31

Dienstag
09.07.24

Linseneintopf mit Kartoffel-
Gemüseinlage, dazu ein
vegetarisches Wiener
Würstchen, Brot
20,21,22,23

Pfannengyros mit Joghurt-
Gurken-Dip, Tomatenreis und
Bohnen-Paprikasalat
5,19,20,22

mit Gouda und Schinken,
dazu Brot, Joghurtdressing
oder Essig/Öl
6,19,20,5

Mittwoch
10.07.24

Rahmspinat mit Rührei
und Kartoffelpüree
19,20,31

Hähnchenbrustfilet mit
Frischkäsesauce, dazu
Kaisergemüse und
Petersilienkartoffeln
19,20

mit Schafskäse und Oliven,
dazu, Brot, Joghurtdressing
oder Essig/Öl
7,19,20

Donnerstag
11.07.24

Ofenkartoffel mit
Wiesenchampignons, dazu
Kräuterquark und
Blattsalat-Mix
19

Schweinenackenbraten mit
Zwiebelsauce, dazu grüne
Bohnen und Salzkartoffeln
20,23

mit Hähnchenstreifen,
dazu Brot, Joghurtdressing
oder Essig/Öl
19,20

Freitag
12.07.24

Mediterrane Falafel-Bällchen
mit Sesam-Dip und
Wildkräutersalat,
Walnussdressing
19,20,21,22,30

Fischfilet mit Kräuterkruste mit
Kartoffelpüree und
Möhrensalat
19,20,27

mit Thunfisch und Zwiebeln,
dazu Brot, Joghurtdressing
oder Essig/Öl
19,20,27

Änderungen vorbehalten. Zusatzstoffe und Allergene entnehmen Sie bitte dem Aushang.