

# Speiseplan

Vom 05.03.2018- 09.03.2018

...gesund und  
lecker...

Alle Gerichte werden innerhalb von Guben kostenlos geliefert! Ab dem 1.Essen

<b>Montag:</b>	<b>kräftige Kartoffelsuppe ( vegi) mit Bockwurst oder Geflügelwurst ,Obst</b>	<b>4,10 €</b>
	<b>großer Wurstschaschlyk mit Letschosoße, Reis</b>	<b>4,90 €</b>
<b>Dienstag:</b>	<b>Szegediner Gulasch nach DDR Rezept, Kartoffeln</b>	<b>5,00 €</b>
<b>Mittwoch:</b>	<b>Grüzwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln</b>	<b>5,00 €</b>
	<b>Gemüseragout mit 2 Pocheier <u>oder</u> Seelachs</b>	<b>4,80 € / 5,00 €</b>
<b>Donnerstag:</b>	<b>gefüllter Geflügelbraten, sehr zart und mager, Klöße, Rotkohl</b>	<b>5,00 €</b>
<b>Freitag:</b>	<b>frische Stampfkartoffeln mit Zwiebeln, Rührei , Gurkensalat</b>	<b>4,90 €</b>

**BESTELLUNGEN bitte 1 TAG VORHER VON 11.00 bis 14.00 UHR ! DANKE**

**Wir sind wieder online mit dem Speiseplan, bei Google nur Heidis gesunde Kost Guben eingeben !**

## Nebengerichte:

nur noch Montag,Dienstag UND Freitag gibt es :

frischen Schnittlauchquark, Kartoffeln, Leinoel, Zwiebeln	3,60 €
frischen Hering in Joghurt-Sahne Soße.Kartoffeln	3,80 €

**Dienstag immer vegetarisch: Bitte keine anderen Nebengerichte ,erst ab Mittwoch ! Danke !!!**

Mango-Curry-Soße, gefüllte Paprikaschote mit gebratenem Kräuter-Reis und Käse überbacken, Weißbrot	4,80 €
3 Gubener Plinse mit Apfelmus	4,00 €
griechisches Rührei mit Paprika, Peperoni, Tomaten , griechischen Gewürzen auf 1 Kräuterplins	4,80 €

Spinat mit 3 Brateiern <u>oder</u> Seelachsfilet <u>oder</u> Hähnchenbrustfilet, Kartoffeln,gebrat.Zwiebeln,Parmesan	4,60 €
Curryreis mit frischen Tomaten, Seelachs oder Hähnchenbrust	4,60 €
rotes Linsen-Tomatencurry , Seelachs oder Hähnchenbrust	4,60 €
Nudeln mit Basilikum - Soße und frischen Tomaten	4,60 €
Nudeln mit Schinken und Ei gebraten	4,80 €

Spinatcremesuppe mit Fetakäse, frischen Tomaten	4,10 €
Hühnernudelsuppe mit Gemüse ( gern auch mit Chili und Ingwer ), Brot	4,10 €

**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**