

Speiseplan für die Woche vom 22.04.24 bis 28.04.24

Name / Adresse:

Tag	Gericht I	Gericht II	Gericht III
Montag 22.04.2024	Nudeln mit Tomatensoße und Wurstwürfel Apfelmus ^{A,N} (540 kcal) <input type="checkbox"/>	Milchreis mit Zucker und Zimt Apfelmus ^N (480 kcal) <input type="checkbox"/>	
Dienstag 23.04.2024	Gulasch mit Gemüse und Spätzle Kompott ^{1,A,C,H,N} (460 kcal) <input type="checkbox"/>	Geflügelfrikadelle mit Kohlrabi und Kartoffelbrei Kompott ^{1,4,16,A,H,I,N} (490 kcal) <input type="checkbox"/>	
Mittwoch 24.04.2024	Erseneintopf mit Bockwurst Quarkspeise ^{2,4,9,A,C,H,N} (500 kcal) <input type="checkbox"/>	Nudelsuppe mit Hühnerfleisch und Gartengemüse Quarkspeise ^{A,C,H,N} (360 kcal) <input type="checkbox"/>	Wildgulasch mit Rosenkohlgemüse, Semmelknödel Quarkspeise ^{36,A,F,H,I} (620 kcal) <input type="checkbox"/>
Donnerstag 25.04.2024	Hühnerfrikassee mit Gemüseris Rote Grütze ^{A,H,I,N} (410 kcal) <input type="checkbox"/>	Blumenkohlmedallions mit holländischer Soße und Kartoffelbrei Rote Grütze ^{36,A,C,H,N} (460 kcal) <input type="checkbox"/>	Kasslersteak mit Ananas und Käse überbacken, Kartoffelgratin Rote Grütze ^{1,F,H,I,N} (430 kcal) <input type="checkbox"/>
Freitag 26.04.2024	Sülze mit Remouladensoße und Bratkartoffeln Rote Beete Salat ^{20,C,I,N} (480 kcal) <input type="checkbox"/>	Buntes Eierragout mit Kartoffelpüree Rote Beete Salat ^{4,16,A,H,N} (380 kcal) <input type="checkbox"/>	Kap Seehechtfilet auf Porreegemüse und Kartoffeln Rote Beete Salat ^{A,D,N} (660 kcal) <input type="checkbox"/>
Samstag 27.04.2024	Reiseintopf mit Hühnerfleisch Pudding ^{1,A,C,I,N} (460 kcal) <input type="checkbox"/>		Schnitzel mit Waldpilzen und Petersilienkartoffeln Pudding ^{A,C,H,N} (490 kcal) <input type="checkbox"/>
Sonntag 28.04.2024	Hackbraten mit Mischgemüse und Kartoffeln Joghurtspeise ^{36,A,H,N} (510 kcal) <input type="checkbox"/>	Rinderbraten mit Mischgemüse und Kartoffeln Joghurtspeise ^{1,36,A,H,N} (540 kcal) <input type="checkbox"/>	

- » Änderungen sind der Küche vorbehalten.
- » Konservierungsstoffe und Allergene: siehe Liste
(A) = Weizen

Den Speiseplan mit Ihrer Bestellung bitte bis spätestens Mittwoch, den dem Fahrer wieder mitgeben. Vielen Dank! **Das Küchenteam wünscht guten Appetit!**

[fit im Kopf] Gedächtnistraining - Frühlingsblumen

KW 17

1. Schüttelwörter

Die Buchstaben der folgenden Wörter wurden einmal ordentlich durchgeschüttelt. Setzen Sie die Buchstaben wieder zu den richtigen Wörtern zusammen.

Tipp: Es handelt sich hier um verschiedene Frühblüher. Der erste und der letzte Buchstabe sind bereits an der richtigen Stelle.

KOURKS _____

HINTHAYZE _____

NISARZSE _____



2. Anagramm

Anagrammaufgaben trainieren das Langzeitgedächtnis, den Wortschatz, die Konzentration, das assoziative Denken und den sprachlichen Ausdruck. Kurzum, sie sind bestens geeignet das Gehirn umfassend in Schwung zu bringen. Bilden Sie möglichst viele Wörter aus dem Wort:

ALPENVEILCHEN

Dabei gilt eine einfache Regel: Sie dürfen nur die vorhandenen Buchstaben verwenden.

3. Assoziation

Finden Sie 10 Wörter, die Ihnen zum Thema „Frühblüher“ einfallen.

4. Formulierung

Bilden Sie einen sinnvollen Satz. Verwenden Sie dabei die vorgegebenen Wörter.



Beispiel: Frühblüher

In meinem Garten wachsen viele Frühblüher.

Schneeglöckchen

Märzenbecher

Tulpen