





	Vollkost	ZzVo	kcal	 Leichte Vollkost	ZzVo	kcal	 Vegetarische Kost	ZzVo	kcal
Montag	*** Hackbraten mit Kaiseraemüse und Damofkartoffeln *** Waldfruchtjoghurt		413 59 107 55	*** Hühnerpfanne mit Dreierlei Gemüse und Kräuterkartoffeln *** Waldfruchtjoghurt		221 52 55	*** Blätterteigrulle gefüllt mit Blattspinat, Getreide und Zwiebeln auf einer Kerbellosoße dazu Basmatireis *** Waldfruchtjoghurt		511 209 55
Dienstag	Eierflockensuppe *** Quarkkeulchen mit Zucker *** Apfelmus		140 210 40	*** Rinderfrikadelle in Rahmsoße dazu Gemüse und Damofkartoffeln *** Apfelmus		388 178 40	*** Tellerrösti mit frischen Champignons in Rahm dazu Rotkohlrkost *** Apfelmus		433 66 40
Mittwoch	*** Hühnerfrikassee mit Championons an Kräuterreis *** Mirabellenkompott		86 140 210 128	*** Wildlachs mit Kräuterdip und Blattspinat dazu Basmatireis *** Mirabellenkompott		449 77 209 128	*** Kräuterquark mit Damofkartoffeln und Leinöl *** Mirabellenkompott		270 52 128
Donnerstag	*** Gvros vom Schwein mit Tzatziki dazu Reis und Krautsalat *** Apfelmus mit Vanillesoße	3,5	145 244 40	*** Zitronenrassuppe mit Putenstreifen frischem Gemüse und dazu eine Scheibe Brot *** Apfelmus mit Vanillesoße		271 133 40	*** Broccolitörtchen auf einer Gemüse-Käsesoße dazu Damofkartoffeln *** Apfelmus mit Vanillesoße		323 107 40
Freitag	*** Schollenfilet mit Zitronensoße Damofkartoffeln und Möhrenrohkost *** Banane	3 3,5	397 116 45 40	*** Gebratenes Putensteak auf Gemüsestreifen mit Reis *** Banane		178 211 40	*** Dinkel-Gemüse-Plätzchen auf Kerbellosoße dazu Reis *** Banane		321 210 40
Samstag	*** Grüne Bohneneintopf mit gekochtem Rindfleisch *** Joghurt mit Heidelbeeren		401 77	*** Möhreneintopf mit Rindfleisch dazu eine Scheibe Brot *** Joghurt mit Heidelbeeren	4,15	302 133 77	*** "Italienischer Nudelauflauf" Nudeln mit Tomate, Broccoli und Championons mit Mozarella überbacken *** Joghurt mit Heidelbeeren		474 77
Sonntag	*** Putenrollbraten mit Rahmkohlrabi und Petersilienkartoffeln *** Fruchtcocktail		97 125 107 117	*** Kalbsbraten mit Blumenkohl und Kartoffeln *** Fruchtcocktail		189 107 117	*** Vollkornfannkuchen mit Sonnenblumenkernen, Quarkfüllung und frischem Obstsalat *** Fruchtcocktail		477 117



WIR KOCHEN MIT JODIERTEM SALZ.

Kennziffern der Zusatzstoffe: 1=mit Konservierungsstoff; 2=mit Farbstoff; 3=mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwefelt; 6=geschwärzt; 7=gewachst; 8= mit Süßungsmitteln; 9=enthält eine Phenylalaninquelle;

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

10=kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken; 11= genetisch verändert; 12=mit Phosphat; 13=mit Milcheiweiß; 14=Eiklar; 15=unter Verwendung von Milch / Sahne; 16= mit Stärke oder mit Pflanzenstärke

17= mit einer Zuckerart und Süßungsmittel; 18=chihinhaltig; 19=koffeinhaltig

Woche 3