





	Vollkost	ZzVo	kcal	 Leichte Vollkost	ZzVo	kcal	 Vegetarische Kost	ZzVo	kcal
Montag	Eierflockensuppe ***			***			***		
	Quarkkeulchen mit Zucker	413	59	Rinderfrikadelle in Rahmsoße mit Gemüse und Salzkartoffeln ***	221	52	Tellerrösti mit frischen Champignons in Rahm und Rotkohlrohkost		511
	Apfelmus	55	107	Apfelmus	55	107	Apfelmus		209
Dienstag	***			***			***		
	Gyros vom Schwein mit Tzatziki Reis und Krautsalat	140	210	Zitronengrassuppe mit Putenstreifen dazu eine Scheibe Brot	388	178	Broccolitorösti auf einer Gemüse-Käsesoße und Salzkartoffeln		433
	Waldfruchtjoghurt	40	86	Waldfruchtjoghurt	40	86	Waldfruchtjoghurt		66
Mittwoch	***			***			***		
	Leberkäse mit Zwiebelsoße Gemüse und Kartoffelbrei	140	210	Hühnerpfanne mit dreierlei Gemüse und Salzkartoffeln	449	77	Blätterteigrolle gefüllt mit Blattspinat und Zwiebeln mit Kräutersoße und Basmatireis		270
	Mirabellenkompott	128	209	Mirabellenkompott	128	209	Mirabellenkompott		52
Donnerstag	***			***			***		
	Hühnerfrikassee mit Gemüse und Champignons dazu Reis	3,5	145	Wildlachs mit Kräuterdip Blattspinat und Basmatireis	271	133	Kräuterquark mit Leinöl und Salzkartoffeln		323
	Apfelmus mit Vanillesoße	40	244	Apfelmus mit Vanillesoße	40	244	Apfelmus mit Vanillesoße		107
Freitag	***			***			***		
	Paniertes Fischfilet mit Zitronensoße Salzkartoffeln und Möhrenrohkost	3	397	Gebratenes Putensteak auf Gemüstreifen mit Reis	178	211	Gemüse-Plätzchen auf Kräutersoße dazu Reis		321
	Banane	3,5	116	Banane	40	40	Banane		210
Samstag	***			***			***		
	Grüne Bohneneintopf mit gekochtem Rindfleisch		401	Möhreneintopf mit Rindfleisch dazu eine Scheibe Brot	4,15	302	"Italienischer Nudelauflauf" Nudeln mit Tomate, Broccoli und Champignons mit Mozarella überbacken		474
	Joghurt mit Heidelbeeren	77	133	Joghurt mit Heidelbeeren	77	133	Joghurt mit Heidelbeeren		77
Sonntag	***			***			***		
	Putenrollbraten mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln	97	125	Kalbsbraten mit Blumenkohl und Salzkartoffeln	189	107	Eierpfannkuchen mit Sonnenblumenkernen, Quarkfüllung und frischem Obstsalat		477
	Fruchtcocktail	117	107	Fruchtcocktail	117	107	Fruchtcocktail		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=Eiiklar; 15=unter Verwendung von Milch / Sahne; 16= mit Stärke oder mit Pflanzenstärke

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

Woche 3