





	Vollkost	ZzVo	kcal	 Leichte Vollkost	ZzVo	kcal	 Vegetarische Kost	ZzVo	kcal
Montag	*** Rinderroulade "Hausfrauen Art" mit Rotkohl und Klößen *** Erdbeerkompott		413 59 107 55	*** Kalbsqulasch mit Möhrengemüse und Kartoffeln *** Erdbeerkompott		221 52 55	*** ***		511 209 55
Dienstag	Eierflockensuppe *** Quarkkeulchen mit Zucker *** Apfelmus		140 210 40	*** Rinderrikadelle in Rahmsoße dazu Gemüse und Dampfkartoffeln *** Apfelmus		388 178 40	*** Tellerrösti mit frischen Champignons in Rahm dazu Rotkohlrohkost *** Apfelmus		433 66 40
Mittwoch	*** Hühnerfrikassee mit Champignons an Kräuterreis *** Mirabellenkompott		86 140 210 128	*** Wildlachs mit Kräuterdip und Blattspinat dazu Basmatireis *** Mirabellenkompott		449 77 209 128	*** Kräuterquark mit Dampfkartoffeln und Leinöl *** Mirabellenkompott		270 52 128
Donnerstag	*** Gyros vom Schwein mit Tzatziki dazu Reis und Krautsalat *** Apfelmus mit Vanillesoße	3,5	145 244 40	*** Zitronengrassuppe mit Putenstreifen frischem Gemüse und dazu eine Scheibe Brot *** Apfelmus mit Vanillesoße		271 133 40	*** Broccolirtörtchen auf einer Gemüse-Käsesoße dazu Dampfkartoffeln *** Apfelmus mit Vanillesoße		323 107 40
Freitag	*** Fischfiletfilet mit Zitronensoße Dampfkartoffeln und Möhrenrohkost *** Banane	3 3,5	397 116 45 40	*** Gebratenes Putensteak auf Gemüsestreifen mit Reis *** Banane		178 211 40	*** Dinkel-Gemüse-Plätzchen auf Kerbelsoße 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 Champignons 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	*** Vollkornpannkuchen 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=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