





	<b>Vollkost</b>	ZzVo		<b>Leichte Vollkost</b>		kcal	<b>Vegetarische Kost</b>	ZzVo	kcal
<b>Montag</b>	*** 2 gekochte Eier in Speck-Senfsoße mit Salzkartoffeln und Roter Beete *** Vanillejoghurt mit Früchten			*** Hähnchenbruststreifen in Kräutersoße mit Gemüse und Kartoffeln *** Vanillejoghurt mit Früchten			***		
		509				450			493
			81				***		81
<b>Dienstag</b>	*** Gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Salzkartoffeln und Möhrenrohkost *** Fruchtcocktail			*** Gedünsteter Seelachs mit Kräutersoße Salzkartoffeln und Gemüse *** Fruchtcocktail			***		
		423				194		1,2	508
			40				***		40
<b>Mittwoch</b>	*** Gyros mit Reis Tzatziki und Krautsalat *** Himbeer-Creme			*** Schupfnudel- Gemüse Pfanne *** Himbeer-Creme			***		
		653				443			391
		3,5	86		3,5	86			
			74				***		74
<b>Donnerstag</b>	*** Schweinegulasch mit Nudeln und Bohnensalat *** Obst			*** Broccoli-Kartoffel Gratin mit einem Salat *** Obst			***		
		598				395		1,2	567
			52				***		
			81				***		81
<b>Freitag</b>	*** Eierflockensuppe *** Eierkuchen mit Zucker *** Apfelmus			*** Putensteak mit Blumenkohl und Salzkartoffeln *** Apfelmus			***		
		161							
		3	417		1,2	238			425
						46			52
						107			
			83				***		83
<b>Samstag</b>	*** Brühreis mit Geflügelfleisch *** Fruchtjoghurt			*** Nudeln mit Tomatensoße Jagdwurst und geriebener Käse *** Fruchtjoghurt			***		
		545				165			584
						148			94
			76				***		76
<b>Sonntag</b>	*** Schweinegulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln *** Schokoladencreme			*** Hähnchenschnitzel an Tomatensoße mit Eierspätzle *** Schokoladencreme			***		
		145			1,2	311			339
			116			262			52
			85				***		
			115				***		115



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;

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=chininhaltig; 19=koffeinhaltig

Woche 5

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN