



	Vollkost	ZzVo		Leichte Vollkost	ZzVo		Vegetarische Kost	ZzVo	
		100g	kcal		100g	kcal		100g	kcal
Montag	*** Königsberger Klopse in Kapernsoße mit Salzkartoffeln und Möhrenrohkost	3,5	168	*** Putenrollbraten mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln	300	85	*** Gemüseschnitzel auf Kräuterrahmsoße dazu Nudeln	321	260
	*** Apfelcreme		86						
Dienstag	*** Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	2,8 3,5	174	*** Pangasiusfilet auf Senfsoße mit Möhengemüse und Nudeln	197	85	*** Gebratene Frühlingsrolle mit süß-saurer Soße und Reis	1	269
	*** Quarkdessert		52						
Mittwoch	*** Hackbällchen in Jägersoße und Nudeln	107	107	*** Putenstreifen in Früchtesoße mit Reis und Salat	2	314	*** Zucchini vegetarisch gefüllt auf Käsesoße mit Salzkartoffeln dazu ein Salat	209	43
	*** Birnenkompott								
Donnerstag	*** Schweineschnitzel mit Mischgemüse und Salzkartoffeln	3	75	*** Rotbarschfilet in Senf-Kapernsoße mit Reis und Roter Beete	304	64	*** Spaghetti mit Gemüsebolognese	373	107
	*** Fruchtjoghurt		116						
Freitag	*** Brathering mit Bratkartoffeln Remouladensoße und Salat	35	35	*** Rindergulasch mit Broccoligemüse und Klößen	216	71	*** Eieromelett gefüllt mit Spinat und Käse dazu Kartoffelbrei und Salat	4,8	280
	*** Aprikosenkompott								
Samstag	*** Linsensuppe mit Kasseler	144	144	*** Bunte Gemüsesuppe mit Rindfleisch	3,4	12	*** Gnocchi mit Kräutersoße und einem Möhrensalat	1,2	426
	*** Himbeerjoghurt								
Sonntag	*** Schweinenacknbraten mit Broccoli und Salzkartoffeln	118	118	*** Hähnchenschnitte "Diana" mit gebratenem Zucchini- Möhrengemüse dazu Reis	4,12	200	*** Überbackenes Kartoffelgratin mit Käsesoße und Salat	475	118
	*** Erdbeerkompott								



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 6

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN