

MONTAG

je Hauptkomponente

€ 2,10

■ Frikassee vom Huhn mit Spargel und Champignons 200 g, 222 kcal, EW 20,6 g, KH 5,4 g, Fett 14,3 g · 1, 1a, A

■ Kohlroulade 1 St., 398 kcal, EW 9,6 g, KH 8,1 g, Fett 35,1 g · Fleisch fein zerkleinert · 1, 1a, 3, 6, 7, 9, 10

■ Kümmelsoße mit Schmorkohl 130 g, 91 kcal, EW 1,5 g, KH 6,8 g, Fett 6,2 g · 1, 1a

DIENSTAG

■ Matjes Filet MSC 100 g, 245 Kcal, EW 17,7 g, KH 0 g, Fett 19,5 g · 4, 7, K, Su

mit Remouladensoße 100 g, 278 kcal, EW 2,1 g, KH 4,1 g, Fett 28,8 g · 3, 7, 10, Su

■ Omelett 80 g, 156 kcal, EW 10,3 g, KH 0,6 g, Fett 22,0 g · 3, 7

■ Wurstgulasch 200 g, 308 kcal, EW 11,2 g, KH 10,0 g, Fett 24,7 g · 1, 1a, 10, K, Pö, A, Ph
mit Hartkäse gerieben 10 g, 29 kcal, EW 3,0 g, KH 0,0 g, Fett 1,8 g · 7, F, K

MITTWOCH

■ Rostbratwurst regional 100 g, 284 kcal, EW 12,6 g, KH 3,1 g, Fett 30,9 g · 1, 1a, 7, 9, 10, F, K, Pö

mit Soße zum Braten 100 g, 52 kcal, EW 1,9 g, KH 1,5 g, Fett 4,4 g

■ Alaska Seehecht mit Gemüseauflage MSC 1St. 167 kcal, EW 15,0 g, KH 7,4 g, Fett 8,5 g · 1, 1a, 4, 7, 9, 10

■ Kräutersoße 100 ml, 58 kcal, EW 0,7 g, KH 3,5 g, Fett 4,7 g · lactosefrei verfügbar · 7

DONNERSTAG

■ Mediterrane Gemüsepfanne 200 g, 110 kcal, EW 0,6 g, KH 18,9 g, Fett 2,0 g

mit Hartkäse gerieben 10 g, 29 kcal, EW 3,0 g, KH 0,0 g, Fett 1,8 g · 7, F, K

■ Tomatensoße 100 ml, 83 kcal, EW 0,4 g, KH 6,3 g, Fett 6,3 g

■ 3 Königsberger Klopse 3St., 252 kcal, EW 13,2 g, KH 7,2 g, Fett 19,2 g · Fleisch fein zerkleinert · 3

mit Kapernsoße 100 ml, 55 kcal, EW 0,4 g, KH 1,5 g, Fett 5,3 g · lactosefrei verfügbar · 7

FREITAG

■ Schlemmerfilet Brokkoli MSC 200 g, 232 kcal, EW 88,2 g, KH 2,5 g, Fett 7,5 g · 1, 1a, 4, 7

mit Senfsoße 100 ml, 52 kcal, EW 1,4 g, KH 14,4 g, Fett 8,3 g · 9, 10

■ Sahnelinsen mit Lauchstreifen 200 g, 187 kcal, EW 5,1 g, KH 10,9 g, Fett 13,8 g · 6, 9

■ Putengeschnetzeltes „Züricher Art“ 200 g, 135 kcal, EW 16,8 g, KH 5,1 g, Fett 5,0 g, lactosefrei verfügbar · 7

je Beilage

€ 1,00

■ Salzkartoffeln 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g

■ Pellkartoffeln 200 g, 154 kcal, EW 3,8 g, KH 22,1 g, Fett 5,3 g

■ Vollkornreis 120 g, 139 kcal, EW 2,8 g, KH 29,6 g, Fett 0,8 g

■ Salzkartoffeln 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g

■ Kartoffelpüree 160 g, 93 kcal, EW 2,7 g, KH 19,4 g, Fett 0,2 g · 7

■ Spirelli 160 g, 256 kcal, EW 6,0 g, KH 35,5 g, Fett 9,7 g · 1, 1a

■ Salzkartoffeln 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g

■ Gemüsereis 120 g, 113 kcal, EW 3,5 g, KH 23,6 g, Fett 0,4 g · 9

■ Salzkartoffeln 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g

■ Kartoffelpüree 160 g, 93 kcal, EW 2,7 g, KH 19,4 g, Fett 0,2 g · 7

■ Bunte Makkaroni 160 g, 225 kcal, EW 6,7 g, KH 37,7 g, Fett 5,0 g · 1, 1a

■ Salzkartoffeln 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g

■ Kartoffelecken 160 g, 191 kcal, EW 2,8 g, KH 19,8 g, Fett 10,9 g

■ Spätzle 160 g, 230 kcal, EW 8,3 g, KH 42,5 g, Fett 2,5 g · 1, 1a, 3

je Gemüse / Salat

€ 1,00

■ Gurkensalat 80 g, 30 kcal, EW 2,1 g, KH 4,5 g, Fett 0,2 g

■ Feine grüne Erbsen 100 g, 82 kcal, EW 6,5 g, KH 13,4 g, Fett 0,6 g

■ Kräuterquark 200 g, 227 kcal, EW 11 g, KH 23,8 g, Fett 9,4 g · 40% Fett i.Tr. · 7

■ Gemischter Blattsalat 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g

■ Rahmspinat 150 g, 97 kcal, EW 4,9 g, KH 6,2 g, Fett 5,5 g · lactosefrei verfügbar, leicht gebunden · 7

■ Gemischter Blattsalat 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g

■ Möhrengemüse 100 g, 61 kcal, EW 1,1 g, KH 5,2 g, Fett 4,1 g

■ Sauerkraut 130 g, 81 kcal, EW 0,8 g, KH 7 g, Fett 5 g · leicht gebunden

■ Gemischter Blattsalat 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g

■ Rote Beete Salat 80 g, 32 kcal, EW 0,7 g, KH 4,0 g, Fett 1,3 g · Su

■ Gemischter Blattsalat 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g

■ Krautsalat 80 g, 74 kcal, EW 2,1 g, KH 2,5 g, Fett 6,1 g · A

je Eintellergericht

€ 3,00

■ Indischer Linsentopf mit Ananas 400 g, 215 kcal, EW 5,9 g, KH 21,9 g, Fett 11,3 g · 9

■ Grüner Bohnentopf mit Rindfleisch 400 ml, 285 kcal, EW 15,7 g, KH 15,5 g, Fett 18,7 g · 9

Änderungen vorbehalten!

LEGENDE: 1) enthält glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, 1a) Weizen, 3) enthält Eier und Eierzeugnisse, 4) enthält Fisch und Fischerzeugnisse, 6) enthält Soja und Sojaerzeugnisse, 7) enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose), 9) enthält Sellerie und Sellerieerzeugnisse, 10) enthält Senf und Senferzeugnisse, F) mit Farbstoff, K) mit Konservierungsstoffen, Pö) mit Natriumpökelsalz und Nitrat, A) mit Antioxidationsmitteln, Ph) mit Phosphat, Su) mit Süßungsmitteln, kcal = Kilocalorien, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate, * kann Spuren enthalten von, vegan, regional Produkte aus der Region, enthält Schweinefleisch, MSC Fisch aus nachhaltiger Fischerei. Die Speisen werden mit Oliven- und Rapsöl zubereitet. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden.