

### MONTAG

- **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, 3, 7, A
- **mediterrane Gemüsepfanne** 200 g, 86 kcal, EW 2,6 g, KH 3,3 g, Fett 2,0 g · 6, 9
- **Tomatensoße** 100 ml, 83 kcal, EW 0,4 g, KH 6,3 g, Fett 6,3 g

### DIENSTAG

- **Kohlroulade** 129 kcal, EW 8,1 g, KH 6,8 g, Fett 7,7 g · 1, 1a, 3, 6, 7, 9, 10
- **Kümmelsoße** 130 g, 91 kcal, EW 1,5 g, KH 6,8 g, Fett 6,2 g · 1, 1a
- **2 Stück Bratheringsfilet** MSC 140 g, 387 kcal, EW 25,9 g, KH 5,8 g, Fett 29,2 g · 1, 1a, 4, 6, 7, 10, A, F, Su
- **Remouladensoße** 100 ml, 278 kcal, EW 2,4 g, KH 4,1 g, Fett 28,3 g · 3, 7, 10, Su

### MITTWOCH

- **Rostbratwurst** regional 100 g, 284 kcal, EW 12,6 g, KH 3,1 g, Fett 30,9 g Fleisch fein zerkleinert · 10, Ph
- **Soße zum Braten** 100 ml, 52 kcal, EW 1,9 g, KH 1,5 g, Fett 4,4 g
- **vegane Gyrospfanne** 236 kcal, EW 28,4 g, KH 1,8 g, Fett 17,8 g · 6
- **Apfel-Gurkendip** 348 kcal, EW 1,0 g, KH 4,2 g, Fett 36,9 g · 6

### DONNERSTAG

- **Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“** 200g, 217 kcal, EW 23,6 g KH 8,6 g Fett 9,3 g · 1, 1a, 6, 7, 9, 10, A
- **Polentaschnitte** 75 g, 151 kcal, EW 1,7 g, KH 14,3 g, Fett 9,7 g · 1, 1a, 6
- **Karotten-Ingwersoße** 100 g, 179 kcal, EW 2,2 g, KH 20,1 g, Fett 9,4 g

### FREITAG

- **3 Königsberger Klopse** 3 St., 252 kcal, EW 13,2 g, KH 7,2 g, Fett 19,2 g · Fleisch fein zerkleinert · 3
- **Kapernsoße** 49 kcal, EW 2,5 g, KH 4,3 g, Fett 4,4 g · 7
- **Seefischroulade mit feinem Gemüse** MSC 150 g, 138 kcal, EW 25,8 g, KH 0,0 g, Fett 3,8 g · 4, 7, 9
- **Dillsoße** 100 g, 46 kcal, EW 2,2 g, KH 4,5 g, Fett 4,1 g, lactosefrei verfügbar · 6
- **Sahnelinsen mit Lauchstreifen** 200 g, 187 kcal, EW 5,1 g, KH 10,9 g, Fett 13,8 g · 6, 9

je Hauptkomponente

€ 2,10

je Beilage

€ 1,00

- **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
- **Vollkornreis** 120 g, 139 kcal, EW 2,8 g, KH 29,6 g, Fett 0,8 g
- **Vollkornspirelli - Nudeln** 160 g, 200 kcal, EW 7,1 g, KH 32,3 g, Fett 4,6 g · 1, 1a

- **Salzkartoffeln** 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- **Bratkartoffeln mit Zwiebeln** 180 g, 159 kcal, EW 15,4 g, KH 13,7 g, 10,2 g

- **Salzkartoffeln** 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- **Gemüsevollkornreis** 9

- **Salzkartoffeln** 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- **Spätzle** 160 g, 230 kcal, EW 8,3 g, KH 42,5 g, Fett 2,5 g · 1, 1a, 3
- **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
- **Vollkornreis** 120 g, 139 kcal, EW 2,8 g, KH 29,6 g, Fett 0,8 g
- **Kartoffelspalten** 160g, 191 kcal, EW 2,8g, KH 9,8g, Fett 10,9g

je Gemüse / Salat

€ 1,00

- **Gemischter Blattsalat** 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10
- **Feine grüne Erbsen** 100 g, 82 kcal, EW 6,5 g, KH 13,4 g, Fett 0,6 g, naturell

- **Gemischter Blattsalat** 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10

- **Feine grüne Erbsen** 100 g, 82 kcal, EW 6,5 g, KH 13,4 g, Fett 0,6 g, naturell
- **Sauerkraut**
- **Möhrenrohkost** 80 g, 84 kcal, EW 0,4 g, KH 6,0 g, Fett 6,5 g · A

- **Gemischter Blattsalat** 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10
- **Blumenkohl** 150 g, 97 kcal, EW 4,9 g, KH 6,2 g, Fett 5,5 g
- **Brokkoli** 100 g, 80 kcal, EW 4,7 g, KH 5,2 g, Fett 5,2 g, naturell
- **Gurkensalat** 80 g, 30 kcal, EW 2,1 g, KH 4,5 g, Fett 0,2 g

- **Gemischter Blattsalat** 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10
- **Möhrengemüse** 100 g, 61 kcal, EW 1,1 g, KH 5,2 g, Fett 4,1 g, naturell
- **Krautsalat** 80 g, 74 kcal, EW 2,1 g, KH 2,5 g, Fett 6,1 g · A
- **Wurzelgemüse** 100 g, 42 kcal, EW 1,0 g, KH 4,8 g, Fett 2,2 g · 9

je Eintellergericht

€ 3,00

- **Rührei** 100 g, 207 kcal, EW 13,5 g, KH 1,2 g, Fett 16,6 g · 3, 7
- **Rahmspinat** 150 g, 97 kcal, EW 4,9 g, KH 6,2 g, Fett 5,5 g · lactosefrei verfügbar, leicht gebunden · 7
- **Salzkartoffeln** 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g

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

- **Blumenkohl - Brokkoli - Kartoffelauflauf** 434 kcal, EW 12,9 g, KH 29,4 g, Fett 29,2 g · 3, 7, 9, A, K
- **Kürbis-Zitronensoße** 100 g, 32 kcal, EW 0,4 g, KH 2,3 g, Fett 2,4 g · lactosefrei verfügbar · 1, 1a, 6

- **Bunte Tortellini mit Frischkäsefüllung** 180 g, 274 kcal, EW 10,7 g, KH 44,3 g, Fett 5,8 g · 1, 1a, 3, 7
- **Tomatensoße** 100 ml, 83 kcal, EW 0,4 g, KH 6,3 g, Fett 6,3 g
- **Geriebener Hartkäse** 10 g, 29 kcal, EW 3,0 g, KH 0 g, Fett 1,8 g · 7, F, K

**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, A) mit Antioxidationsmitteln, F) mit Farbstoff, K) mit Konservierungsstoffen, Ph) mit Phosphat, Su) mit Süßungsmitteln, kcal = Kilocalorien, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate, \* kann Spuren enthalten von, 🌱 Vegetarisch, 🌿 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.

Änderungen vorbehalten!