

### 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, 3, 7, A
- Rindergulasch mit Waldpilzen 200 g, 122 kcal, EW 16,1 g, KH 1,4 g, Fett 9,1 g · 1, 1a, 9, 10

### DIENSTAG

#### je Beilage

€ 1,00

- 2 Stück Matjesfilet natur 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 natur 80 g, 156 kcal, EW 10,3 g, KH 0,6 g, Fett 12,6 g · 3, 7
- Würstgulasch 200 g, 308 kcal, EW 11,2 g, KH 10,0 g, Fett 24,7 g · 10, A, K, Ph, Pö
- Geriebener Hartkäse 10 g, 29 kcal, EW 3,0 g, KH 0 g, Fett 1,8 g · 7, F, K

### MITTWOCH

#### je Gemüse / Salat

€ 1,00

- Gemüselasagne 270 g, 404 kcal, EW 17,5 g, KH 27,0 g, Fett 25,0 g · 1, 1a, 7, 9
- Tomatensoße 100 ml, 83 kcal, EW 0,4 g, KH 6,3 g, Fett 6,3 g
- Gemüsetaler 180 g, 378 kcal, EW 14,9 g, KH 39,6 g, Fett 17,7 g · 1, 1a, 3
- Kürbis-Zitronensoße 100 g, 32 kcal, EW 0,4 g, KH 2,3 g, Fett 2,4 g · lactosefrei verfügbar · 7

### DONNERSTAG

#### je Eintellergericht

€ 3,00

- Mediterrane Gemüsepfanne 200 g, 110 kcal, EW 0,6 g, KH 13,9 g, Fett 2,0 g
- mit 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
- 3 Königsberger Klopse 3 St., 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

- Schlemmerfischfilet mit Brokoliauflage MSC 200 g, 232 kcal, EW 38,2 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 · 10
- Sahnelinsen mit Lauchstreifen 200 g, 187 kcal, EW 5,1 g, KH 10,9 g, Fett 13,8 g · 6, 9

- 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
- Reis 120 g, 121 kcal, EW ,8 g, KH 26,8 g, Fett 0,3 g
- Bunte Makkaroni-Nudeln 160 g, 225 kcal, EW 6,7 g, KH 37,7 g, Fett 5 g · 1, 1a
- 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-Nudeln 160 g, 225 kcal, EW 6,7 g, KH 37,7 g, Fett 5 g · 1, 1a
- Vollkornreis 120 g, 139 kcal, EW 2,8 g, KH 29,6 g, Fett 0,8 g
- Kartoffelecken 160 g, 191 kcal, EW 2,8 g, KH 19,8 g, Fett 10,9 g
- Salzkartoffeln 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 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
- Kräuterquark 200 g, 227 kcal, EW 11 g, KH 23,8 g, Fett 9,4 g · 40% Fett i.Tr. · 7
- Brokkoli 100 g, 80 kcal, EW 4,7 g, KH 5,2 g, Fett 5,2 g, naturell
- Gemischter Blattsalat 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10
- Rote Bete 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 · 7, 10
- Feine grüne Erbsen 100 g, 82 kcal, EW 6,5 g, KH 13,4 g, Fett 0,6 g, naturell
- Möhrengemüse 100 g, 61 kcal, EW 1,1 g, KH 5,2 g, Fett 4,1 g

- 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
- Kirschmichel 256 kcal, EW 7,2 g, KH 43,0 g, Fett 17,8 g · 1, 1a, 3, 6, 7, 8, 8a, A, F, K
- mit
- Vanillesoße 208 kcal, EW 10,9 g, KH 64,3 g, Fett 17,8 g · 7, F

**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), 8) enthält Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, 8a) Mandeln, 9) enthält Sellerie und Sellerieerzeugnisse, 10) enthält Senf und Senferzeugnisse, A) mit Antioxidationsmitteln, F) mit Farbstoff, K) mit Konservierungsstoffen, Ph) mit Phosphat, Pö) mit Nitritpökelsalz und Nitrat, Su) mit Süßungsmitteln, kcal = Kilocalorien, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate, \* kann Spuren enthalten von,  Vegan,  enthält Schweinefleisch, MSC Fisch aus nachhaltiger Fischerei. Die Speisen werden mit Oliven- und Rapsöl zubereitet. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden.

Änderungen vorbehalten!