

MONTAG

- **Hähnchenfilet natur** 100 g, 111 kcal, EW 25,0 g, KH 0,3 g, Fett 0,8 g
- **Geflügelsoße** 200 g, 86 kcal, EW 2,6 g, KH 3,3 g, Fett 2,0 g · 1, 1a, 3, 7, 10
- **Wirsinggemüse orientalisches** 200 g, 273 kcal, EW 9,0 g, KH 11,0 g, Fett 22,0 g · 6, 8, 8a

DIENSTAG

- **Kalbsgeschnetzeltes mit Champignon** 129 kcal, EW 8,1 g, KH 6,8 g, Fett 7,7 g · 7
- **Seefischfrikadelle** MSC 153 kcal, EW 16,8 g, KH 11,7 g, Fett 4,3 g · 1, 1a, 4, 9

MITTWOCH

- **Paprikaschote mit Schweinehackfleischfüllung** 1 St., 398 kcal, EW 9,6 g, KH 8,1 g, Fett 35,1 g, Fleisch fein zerkleinert · 3
- **Paprikasoße-Letscho** 100 ml, 33 kcal, EW 0,2 g, KH 0,3 g, Fett 0,3 g · 7
- **2 Stück Gemüsebällchen** 1, 1a, 3, 7
- **Kräutersoße** 100 ml, 33 kcal, EW 0,2 g, KH 0,3 g, Fett 0,3 g · 6
- **Quinoa - Erbsen - Rösti**

DONNERSTAG

- **Geflügelfrikadelle** 120 g, 187 kcal, EW 24,6 g, KH 6,0 g, Fett 7,0 g · 1, 1a, 3
- **Paprikasoße-Letscho** 100 ml, · 7

FREITAG

- **Mettende** 165 kcal, EW 6,8 g, KH 0,1 g, Fett 15,4 g · 10, A, K, Pö
- **Alaska Seelachsfilet mit Tomaten-Mozzarella-Topping** MSC 150 g, 138 kcal, EW 25,8 g, KH 0,0 g, Fett 3,8 g · 4, 7
- **Dillsoße** 100 g, 46 kcal, EW 2,2 g, KH 4,5 g, Fett 4,1 g, lactosefrei verfügbar · 6

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
- **Gemüse Couscous** 160 g, 121 kcal, EW 3,4 g, KH 17,4 g, Fett 4,3 g · 1, 1a, 9

- **Salzkartoffeln** 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- **Spätzle** 180 g, 159 kcal, EW 15,4 g, KH 13,7 g, 10,2 g · 1, 1a, 3

- **Salzkartoffeln** 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- **Gemüsevollkornreis** 120 g, 139 kcal, EW 2,8 g, KH 29,6 g, Fett 0,8 g · 9
- **Gnocchi** 160 g, 349 kcal, EW 5,6 g, KH 68,6 g, Fett 5,8 g · 1, 1a

- **Salzkartoffeln** 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- **Kartoffelspalten** 160g, 191 kcal, EW 2,8g, KH 9,8g, Fett 10,9g

- **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

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
- **Blumenkohl in Rahm..** 160 g, 74 kcal, EW 2,0 g, KH 4,6 g, Fett 5,4 g · 7, 9

- **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
- **Rahmporree** 111 kcal, EW 2,1 g, KH 39,6 g, Fett 8,8 g · 7

- **Erbsen und Möhren.** 80 kcal, EW 2,7 g, KH 6,2 g, Fett 4,8 g
- **Blumenkohl, Brokkoli, Möhrengemüse in Rahm** 160 g, 220 kcal, EW 2,5 g, KH 8,2 g, Fett 20,9 g, Blumenkohl, Möhren, Brokkoli · 6
- **Gemischter Blattsalat** 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10

- **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
- **Brokkoli** 100 g, 80 kcal, EW 4,7 g, KH 5,2 g, Fett 5,2 g, naturell
- **Grünkohl** 154 kcal, EW 2,6 g, KH 12,5 g, Fett 9,3 g

je Eintellergericht

€ 3,00

- **Kartoffel - Wurzelgemüse - Auflauf** 377 kcal, EW 12,1 g, KH 36,1 g, Fett 37,3 g · 3, 6, 7
- **Karottensoße** 100 ml, 32 kcal, EW 0,2 g, KH 3,5 g, Fett 2,0 g · 7

- **Kürbis-Orangen-Kokossuppe** 400 ml, 315 kcal, EW 4,6 g, KH 33,7 g, Fett 19,0 g · 6

- **Grüner Bohneneintopf mit Rindfleisch** 400 g, 259 kcal, EW 15,3 g, KH 20,2 g, Fett 13,7 g · 9
- **Kartoffelpizza mit Feldsalat** 1St., 543 kcal, EW 27,7 g, KH 42,4 g, Fett 28,5 g · 7, A, Mi

- **Gemüsetopf mit Graupen und Kartoffel.** 400 ml, 196 kcal, EW 8,7 g, KH 29,8 g, Fett 3,9 g, Kartoffeln, Blumenkohl, Möhren, Lauch, Sellerie · 1, 1c, 9

LEGENDE: 1) enthält glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, 1a) Weizen, 1c) Gerste, 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, K) mit Konservierungsstoffen, Mi) mit Milcheiweiß, Pö) mit Nitritpökelsalz und Nitrat, kcal = Kilocalorien, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate, * kann Spuren enthalten von, Vegetarisch, Vegan, enthält Schweinefleisch, MSC Fisch aus nachhaltiger Fischerei. Die Speisen werden mit Oliven- und Rapsöl zubereitet. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden.

Änderungen vorbehalten!