

Unser Speisenangebot in der 26. Kalenderwoche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3 -vegetarisch-	Dessert
Montag 27.06.2022	Klopse "Königsberger Art" mit Risi-Bisi <small>(c,g)</small> 	Kartoffel-Rösti mit Apfelmus <small>(a,c,3)</small> 	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese <small>(a,c,g,f)</small> 	Vanille-Pudding mit Saucen-Auswahl <small>(g)</small>
	Kcal: 745 Fett: 42 KH: 61 EW: 29	Kcal: 734 Fett: 26 KH: 51 EW: 20	Kcal: 687 Fett: 21 KH: 64 EW: 12	Kcal: 91 Fett: 3 KH: 14 EW: 5
Dienstag 28.06.2022	Bratwurst-Schnecke vom Geflügel auf Ananaskraut mit Kartoffelpüree <small>(g,l,1,3,5,15)</small> 	Gabel-Spaghetti mit Tomaten-Sauce & gebratenem Jagdwurst <small>(a,c,j,2,3,8,15)</small> 	Blumenkohl-Ragout mit Leipziger Allerlei & Salzkartoffeln <small>(a,g)</small> 	Melonen-Salat mit Kokos-Flocken, Minze & Waldbeeren <small>(a,g)</small>
	Kcal: 543 Fett: 26 KH: 44 EW: 25	Kcal: 468 Fett: 30 KH: 30 EW: 19	Kcal: 493 Fett: 32 KH: 34 EW: 17	Kcal: 76 Fett: 3 KH: 10 EW: 1
Mittwoch 29.06.2022	Geschnetzeltes mit Champignons & Paprika, dazu Bauernspätzle <small>(a,c,g)</small> 	Kartoffelsuppe gerahmt, dazu Bockwurst vom Welsfilet <small>(d,g,1,2,3)</small> 	Rührei mit jungem Spinat & Salzkartoffeln <small>(a,c,g)</small> 	Rote Beerengrütze mit Vanille-Sauce <small>(g)</small>
	Kcal: 541 Fett: 25 KH: 52 EW: 27	Kcal: 432 Fett: 14 KH: 67 EW: 12	Kcal: 577 Fett: 38 KH: 26 EW: 31	Kcal: 127 Fett: 26 KH: 2 EW: 2
Donnerstag 30.06.2022	Rinder-Hacksteak an Bratensauce mit Mischgemüse & Kartoffeln <small>(a,g)</small> 	Hefeklöße an exotischem Obstsalat & Vanille-Sauce <small>(a,c,g)</small> 	Gnocchi-Pfanne mit mediterranem Gemüse <small>(a,c,g)</small> 	Pistazien-Pudding mit Sahne-Haube <small>(g,3)</small>
	Kcal: 729 Fett: 41 KH: 57 EW: 34	Kcal: 653 Fett: 30 KH: 79 EW: 14	Kcal: 466 Fett: 37 KH: 47 EW: 18	Kcal: 92 Fett: 2 KH: 17 EW: 3
Freitag 01.07.2022	Rinder-Rouladen an eigener Sauce mit Bohnen & Klößen <small>(a,c,g,i,2,3,8)</small> 		veganer Burger mit Burger-Sauce im Brötchen zum Selbstbelegen <small>(a,c,g,k)</small> 	Obstsalat
	Kcal: 667 Fett: 38 KH: 46 EW: 26	Kcal: Fett: KH: EW:	Kcal: 687 Fett: 47 KH: 56 EW: 10	Kcal: 97 Fett: 0 KH: 22 EW: 1
Samstag 02.07.2022	Großes Sportschulen-Nudelbuffet (Kcal: 700, Fett: 2,4, KH: 142, EW: 24)			Eisbecher <small>(g,1)</small>
	Bolognese-Sauce 	Schinken-Sahne-Sauce 	Käse-Spinat-Sauce Gemüse-Geschnetzeltes 	Kcal: 162 Fett: 8 KH: 20 EW: 2
	Kcal: Fett: KH: EW:	Kcal: Fett: KH: EW:	Kcal: Fett: KH: EW:	
Sonntag 03.07.2022	Hähnchenbrust an Julienne-Gemüse in Mango-Curry-Sauce mit Reis <small>(a,g)</small> 	Pasta ai Frutti di Mare an leichter Tomaten-Sauce <small>(a,b,c,n)</small> 	Blumenkohl-Reispfanne mit Sesam-Gemüse & gebratenem Tofu <small>(a,f,k)</small> 	Vitamin-Smoothie <small>(a,g)</small>
	Kcal: 468 Fett: 12 KH: 66 EW: 43	Kcal: 843 Fett: 29 KH: 77 EW: 45	Kcal: 564 Fett: 24 KH: 43 EW: 28	Kcal: 112 Fett: 4 KH: 11 EW: 5

Sport-Menü	die für Leistungssportler wichtigen Nährstoffe sind enthalten, bei geringem Fett-und Zuckergehalt
Luxus-Menü	enthält eher viel Fett und Zucker und eher wenig an den für Sportler wichtigen Nährstoffen

Änderungen vorbehalten.

1=Farbstoffe, 2=Konservierungsstoffe, 3=Antioxidationsmittel, 4=Geschmacksverstärker, 5= geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 10=Süßungsmittel, 13=chininhaltig, 14= koffeinhaltig, 15=unter Schutzatmosphäre verpackt
a=Gluten, b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milchprodukte, h=Nüsse, i=Sellerie, j=Senf, k=Sesam, l=Sulfit/Schwefeldioxid, m=Lupinen, n=Weichtiere