

Unser Speisenangebot in der 27. Kalenderwoche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3 -vegetarisch-	Dessert
Montag 04.07.2022	Nudeln mit Tomaten & Champignons an Hackfleisch-Sauce		gefüllte Aubergine auf Tomatensauce mit Zucchini-Möhren-Spaghetti	Götterspeise mit Vanille-Sauce
	Kcal: 520 Fett: 22 KH: 67 EW: 34	Kcal: Fett: KH: EW:	Kcal: 349 Fett: 10 KH: 50 EW: 19	Kcal: 147 Fett: 6 KH: 18 EW: 3
Dienstag 05.07.2022	Hähnchenbrust Hawaii mit Süß-Sauer-Sauce, dazu Reis	Eier in Senf-Sauce mit Julienne-Streifen, dazu Kartoffelbrei	Linsen-Chili pikant, mit Parboiled Reis	Wassermelonen frisch aufgeschnitten
	Kcal: 590 Fett: 13 KH: 55 EW: 61	Kcal: 614 Fett: 40 KH: 42 EW: 22	Kcal: 659 Fett: 21 KH: 81 EW: 34	Kcal: 56 Fett: 0 KH: 1 EW: 1
Mittwoch 06.07.2022	Putenstreifen nach "Gyros Art" mit Tzatziki & marinierten Kartoffeln	Gnocchi-Vielfalt in Tomatensauce	Minestrone italienische Gemüsesuppe	Vanille-Pudding mit Schoko-Sauce
	Kcal: 444 Fett: 5 KH: 50 EW: 47	Kcal: 565 Fett: 9 KH: 98 EW: 19	Kcal: 401 Fett: 13 KH: 59 EW: 13	Kcal: 91 Fett: 3 KH: 14 EW: 5
Donnerstag 07.07.2022	Rinder-Gulasch mit Kohlrabi-Gemüse & Böhmisches Knödeln	Matjesfilet "Hausfrauen Art" mit Salzkartoffeln	Nudel-Pfanne mit buntem Gemüse & Curry gewürzt	Joghurt-Creme mit Orange
	Kcal: 505 Fett: 13 KH: 69 EW: 28	Kcal: 540 Fett: 29 KH: 38 EW: 29	Kcal: 779 Fett: 28 KH: 108 EW: 23	Kcal: 111 Fett: 5 KH: 13 EW: 2
Freitag 08.07.2022	Schnitzel mit Rahm-Champignons & Kartoffeln	Paprikaschote gefüllt, an Sauce mit Reis	Gemüse-Reis-Frikadelle mit Lauch-Gemüse in Sauce, dazu Kartoffeln	Mango Lassi
	Kcal: 619 Fett: 32 KH: 36 EW: 28	Kcal: 542 Fett: 20 KH: 58 EW: 31	Kcal: 640 Fett: 28 KH: 70 EW: 24	Kcal: 89 Fett: 3 KH: 13 EW: 3
Samstag 09.07.2022	Großes Sportschulen-Nudelbuffet (Kcal: 700, Fett: 2,4, KH: 142, EW: 24)			kleine Eisbecher Auswahl
	Tomaten-Würstchen-Gulasch	Räucherlachs-Sahne-Sauce	Soja-Gemüse-Bolognese Ricotta-Spinat-Sauce	
	Kcal: Fett: KH: EW:	Kcal: Fett: KH: EW:	Kcal: Fett: KH: EW:	Kcal: Fett: KH: EW:
Sonntag 10.07.2022	Frikassee mit Möhren, Erbsen & Spargel, dazu Vollkornreis	Forelle "Gärtnerin Art" gefüllt mit Gemüse, dazu gebutterte Kartoffeln	Ein Duett von der Kartoffel an sommerlichem Quark	Obstsalat
	Kcal: 550 Fett: 30 KH: 40 EW: 29	Kcal: 406 Fett: 16 KH: 30 EW: 34	Kcal: 382 Fett: 24 KH: 31 EW: 19	Kcal: 97 Fett: 0 KH: 22 EW: 1

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