


















# Speisenplan vom 07.01.2019 bis 13.01.2019



	<b>Vollkost</b>	Zz/AI	kcal	<b>Leichte Vollkost</b>	Zz/AI	kcal	<b>Vegetarische Kost</b>	Zz/AI	kcal
<b>Montag</b>	Brokkolicremesuppe *** 	18	56	Brokkolicremesuppe *** 	18	56	Brokkolicremesuppe ***	18	56
	geschmortes Hackfleisch mit Lauchgemüse an heller Soße dazu Vitalnudeln ***	14 18 31	358	Gebrautes Putensteak auf Gemüsestreifen mit Petersilienkartoffeln und einem gemischten Salat ***	1,3,9 18 20 21	245 110 125	Kartoffelpuffer mit Apfelmus ***	3 14	529
	Schokopudding	18	106	Schokopudding	18	106	Schokopudding	18	106
<b>Dienstag</b>	Gemüsebrühe mit Sternchennudeln *** 	14 20,31	11	Gemüsebrühe mit Sternchennudeln *** 	14 20,31	11	Gemüsebrühe mit Sternchennudeln ***	14 20,31	11
	Hähnchenbrustfilet auf Blattspinat mit Basilikum-Vollkornpenne ***	14,17 18 20 31	156 141 247	Kalbsbratwurst mit Kräuterrahmkohlrabi und Petersilienkartoffeln ***	1,3,6 9,18 20,21 31	403 100 110	Käsespätzle mit einem gemischten Salat ***	14 18 21 31	791 125
	Vanillequarkspeise	18	148	Vanillequarkspeise	18	148	Vanillequarkspeise	18	148
<b>Mittwoch</b>	Gemüsecremesuppe *** 	18	54	Gemüsecremesuppe *** 	18	54	Gemüsecremesuppe *** 	18	54
	Schweineschnitzel "Jäger Art" mit Spätzle und einem gemischten Salat ***	1,2 3,14 17,18 20,21 31	330 192 125	Lachswürfel in Tomatensoße auf Spaghetti dazu Zucchini-Gemüse ***	14 15 18 31	282 224 68	Grünkernfrikadelle mit Sesamkartoffeln und einem Schnittlauch-Quark-Dip dazu einen gemischten Salat ***	1,3,9 14,16 17,18 20,21 22,31	275 115 125
	Obst der Saison	73		Obst der Saison	73		Obst der Saison	73	
<b>Donnerstag</b>	Gemüsebrühe mit Grießklößchen ***(4,14,20,18,31) 	*** 1,3,9 18,20 21 31	39 374 109	Gemüsebrühe mit Grießklößchen ***(4,14,20,18,31) Königsberger Klopse in Kapernsoße mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Butterreis ***	*** 1,14 18 31 249	39 434 68 249	Gemüsebrühe mit Grießklößchen ***(4,14,20,18,31)  Vegetarische Maultaschen auf Gemüserahm und einem gemischten Salat ***	*** 1,14 18 20 21,31	39 372 125
	Eiscreme	18	90	Eiscreme	18	90	Eiscreme	18	90
<b>Freitag</b>	Kohlrabicremesuppe *** 	18	54	Kohlrabicremesuppe *** 	18	54	Kohlrabicremesuppe *** 	18	54
	Backfisch an Senfsoße mit Paprika-Mais-Erbsen-Gemüse und Kartoffelpüree ***	1,3,9 15 18 21,31	273 111 106	Frikasse vom Hähnchen mit Spargel dazu Vitalreis und Rote Bete Salat ***	1,18 21 31 41	261 177 41	Pellkartoffeln mit Kräuterquark und einem gemischten Salat ***	18 21	562 125
	Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja	18	124	Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja	18	124	Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja	18	124
<b>Samstag</b>	*** Linseneintopf mit Speckwürfeln und Bockwurst ***	2,3 4,9 20	587	***  Möhreneintopf mit Geflügelkräuterbällchen ***	3 9	273	***  Möhreneintopf mit Tofubällchen ***	3,9 14,16 17 18 20	346
	Ananaskompott	80		Ananaskompott	80		Ananaskompott	80	
<b>Sonntag</b>	Gemüsebrühe mit Reis *** 	20	41	Gemüsebrühe mit Reis *** 	20	41	Gemüsebrühe mit Reis *** 	20	41
	Rheinischer Sauerbraten mit Apfelrotkohl und Kräuterkartoffeln ***	3,5,9 18,19 20,21 31	332 78 110	Kalbsbraten auf Rosmarinjus mit Kaisergemüse und Kräuterkartoffeln ***	3,9 20 21 31	258 74 110	Brokkolitorfchen auf einer Gemüse-Käse-Soße dazu Salbeikartoffeln ***	1,3,9 14,17 18,19 20,31	433 110
	Apfelmus mit Zimthaube	3	84	Apfelmus mit Zimthaube	3	84	Apfelmus mit Zimthaube	3	84

