



	MENÜ 1	MENÜ 2	MENÜ 3 - VEGETARISCH	DESSERT
MONTAG 14.11.2022	Puten-Geschnetzeltes mit Lauchzwiebeln & Tomaten, dazu Kräuterreis a,g Kcal: 438 Fett: 34 KH: 53 EW: 26		Kartoffel-Suppe mit Wurzel-Gemüse a,g Kcal: 495 Fett: 28 KH: 21 EW: 23	Vanille-Pudding mit Schoko-Sauce g,1 Kcal: 91 Fett: 3 KH: 14 EW: 5
DIENSTAG 15.11.2022	Farfalle mit Tomaten-Sauce a,c,g Kcal: 722 Fett: 15 KH: 92 EW: 16		Eier in Senf-Sauce mit Gemüse-Streifen, dazu Kartoffeln a,c,g,j Kcal: 503 Fett: 15 KH: 23 EW: 17	Quark-Creme mit Heidelbeeren g Kcal: 111 Fett: 8 KH: 7 EW: 3
MITTWOCH 16.11.2022	Frikadelle vom Geflügel mit Sauce & Mischgemüse, dazu Kartoffeln a,c,g,i,j Kcal: 578 Fett: 20 KH: 42 EW: 56		Spaghetti mit veganer Bolognese a,f Kcal: 687 Fett: 21 KH: 64 EW: 12	Obstsalat Kcal: 97 Fett: 0 KH: 22 EW: 1
DONNERSTAG 17.11.2022	Rinder-Gulasch mit Rotkohl & Klößen a,c,g Kcal: 524 Fett: 34 KH: 33 EW: 21		veganer Backfisch mit Kartoffel-Salat a,2,3 Kcal: 666 Fett: 38 KH: 44 EW: 20	Pistazien-Pudding mit Sahne g,h,1 Kcal: 92 Fett: 2 KH: 17 EW: 4
FREITAG 18.11.2022	Wikinger-Pfanne mit Hack-Bällchen, Möhren, Erbsen & Mais, dazu Kartoffeln a,c,g,3 Kcal: 587 Fett: 22 KH: 47 EW: 34		Rahm-Spinat mit Rührei & Kartoffeln a,c,g Kcal: 509 Fett: 28 KH: 42 EW: 31	Rote Beerengrütze mit Vanille-Sauce g Kcal: 127 Fett: 26 KH: 2 EW: 2
SAMSTAG 19.11.2022	Großes Sportschulen Schnitzel-Bufferet mit Schnitzel vom Schwein & Huhn sowie vegetarisch zubereitet an Braten- oder Pilzrahm-Sauce, dazu Kaisergemüse & Kartoffeln			Mini-Berliner a,c,g Kcal: 234 Fett: 25 KH: 39 EW: 24
SONNTAG 20.11.2022	Kohlroulade an Sauce mit Petersilien-Kartoffeln a,g,j Kcal: 763 Fett: 42 KH: 67 EW: 23		asiatische Reis-Pfanne mit gebratenem Sesam-Tofu a,f,k Kcal: 383 Fett: 12 KH: 52 EW: 19	Obst Kcal: 54 Fett: 0 KH: 12 EW: 1

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

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