















	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Basic	Hähnchenpfanne Stroganoff saftiges Oberschalen Gulasch in Käse- Sahnesauce mit Paprika & Champignons  [GG, ML, SO, WZ / 12] 2,80 €	Westfälische Linsensuppe  [SL, SU / 2] 2,50 €	Schweineroulade mit Bratensauce  [GG, WZ / 12] 3,20 €	Schweineschnitzel mit Jägersauce Schwarzwälder Art mit Speck  [EI, GG / 12] 3,50 €	Gebratenes Seehechtfilet mit Limetten- Dillsauce  [GG, ML / 12] 3,00 €
Wok & Pasta	Fusilli alla Napoletana Nudeln mit Speck in Tomaten Ricotta Sauce  [GG, ML, SL] 4,00 €	Seelachsfilet mit Zuckerschoten Sweet & Sour & Reis  [FI, GG, SM, SO, SU, WZ / 2] 4,00 €	Hähnchen Sweet-Sour mit Mu Err & Basmatireis  [GG, SM, SO, SU, WZ / 2] 4,00 €	Tortiglione con Raguè Piselli (Nudeln in heller Sahnesauce mit Erbsen & Hackfleisch)  [EI, ML, WZ / 1] 4,00 €	
Leicht und Lecker	Dinkelknöpfe mit Austernpilze, Zuckererbsen & roten Linsen-Pesto  [DI, EI, GG, MA, SF / 12] 4,80 €	Israelisches Hamshuka mit veganem Hackfleisch  [GG, HF, SE, SM, SO, WZ] 4,80 €	Quinoa Chilipfanne mit Brot & Joghurt- Tomaten-Minz-Dip & Obst  [HF] 4,50 €	Asiatische Steckrübensuppe mit Shiitake-Pilzen, Kokosmilch & einen halben Sesam-Bagel  [GE, GG, SM, SO, WZ] 4,80 €	Gnocchi mit Paprika, Bohnen und Champignons  [EI, ML / 1] 4,00 €
Beilage 1	Petersilienkartoffeln [2] 0,70 €	Brötchen [GG, SO] 0,40 €	Salzkartoffeln [2] 0,70 €	Petersilienkartoffeln [2] 0,70 €	Butterkartoffeln [2, 12] 0,70 €
Beilage 2	Fusilli [GG] 0,70 €	Mettwurst mit Senf [SE, SL, SO / 1, 2, 16] 1,30 €	Kartoffelpüree Hausgemacht [ML / 2, 12] 0,90 €	Spätzle [EI, GG / 12] 0,90 €	Reis 0,70 €
Gemüse 1	Buntes Gemüse 0,80 €	Pfannengemüse [ML / 12] 1,20 €	Erbsen-Möhren 0,70 €	Gebratener Rosenkohl 0,80 €	Blattspinat [ML] 0,90 €
Aktion	Bratwurst, Currywurst, Pommes  [SE / 1, 3, 4, 5, 7, 10, 12, 16]		Asiatischer Milchreis mit Kokosmilch, Zitronengras, Mango & Pfirsich  3,80 €		Bratwurst, Currywurst, Pommes  [SE / 1, 3, 4, 5, 7, 10, 12, 16]

Nährwerte

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Basic	36,33 g Eiweiß 28,20 g Fett 14,61 g KH 463 Kcal	17,15 g Eiweiß 1,07 g Fett 44,98 g KH 280 Kcal	29,17 g Eiweiß 31,42 g Fett 12,81 g KH 453 Kcal	42,55 g Eiweiß 24,06 g Fett 36,57 g KH 518 Kcal	29,93 g Eiweiß 17,25 g Fett 6,91 g KH 300 Kcal
Wok & Pasta	27,41 g Eiweiß 10,44 g Fett 117,27 g KH 690 Kcal	10,13 g Eiweiß 2,50 g Fett 93,63 g KH 446 Kcal	31,98 g Eiweiß 15,42 g Fett 93,80 g KH 655 Kcal	52,96 g Eiweiß 42,05 g Fett 106,61 g KH 1.027 Kcal	
Leicht und Lecker	23,60 g Eiweiß 29,30 g Fett 60,80 g KH 616 Kcal	17,15 g Eiweiß 28,18 g Fett 37,93 g KH 497 Kcal	19,62 g Eiweiß 29,10 g Fett 99,67 g KH 766 Kcal	12,71 g Eiweiß 28,74 g Fett 66,69 g KH 575 Kcal	12,91 g Eiweiß 16,81 g Fett 78,03 g KH 534 Kcal
Beilage 1	4,22 g Eiweiß 0,00 g Fett 34,39 g KH 168 Kcal	5,17 g Eiweiß 0,88 g Fett 27,67 g KH 142 Kcal	4,18 g Eiweiß 0,00 g Fett 34,32 g KH 167 Kcal	4,22 g Eiweiß 0,00 g Fett 34,39 g KH 168 Kcal	4,18 g Eiweiß 8,00 g Fett 34,32 g KH 239 Kcal
Beilage 2	13,20 g Eiweiß 2,94 g Fett 79,64 g KH 405 Kcal	18,75 g Eiweiß 25,87 g Fett 1,63 g KH 314 Kcal	4,95 g Eiweiß 9,45 g Fett 33,13 g KH 250 Kcal	15,61 g Eiweiß 11,03 g Fett 84,03 g KH 506 Kcal	6,66 g Eiweiß 1,62 g Fett 67,50 g KH 316 Kcal
Gemüse 1	4,01 g Eiweiß 0,51 g Fett 7,16 g KH 61 Kcal	1,68 g Eiweiß 14,40 g Fett 8,33 g KH 173 Kcal	6,00 g Eiweiß 1,00 g Fett 14,20 g KH 98 Kcal	5,93 g Eiweiß 5,53 g Fett 7,08 g KH 116 Kcal	5,73 g Eiweiß 4,11 g Fett 6,00 g KH 87 Kcal
Aktion	20,07 g Eiweiß 39,06 g Fett 58,33 g KH 677 Kcal		9,07 g Eiweiß 59,18 g Fett 90,49 g KH 939 Kcal		20,07 g Eiweiß 39,06 g Fett 58,33 g KH 677 Kcal