

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Menü 5
Montag 11.06.	Spaghetti^{1 a,1,3} Tomatensauce mit Hackbällchen^{1 a,1,3,9}	Schweinegulasch mit Paprika^{6,9,10} Makkaroni^{1 a,1,3}	Champignonsalat mit Ei u. Nuss^{7a,3,7,8,9} Weizenmeter^{1 a,1 b,1}	ital. Gemüsepfanne^{6,10} Reis	Kasselerfilet Blumenkohl
	708 kcal, 2978kJ kJoule, 33g Eiweiß, 31g Fett, 75g KH	676 kcal, 2840kJ kJoule, 32g Eiweiß, 21g Fett, 88g KH	540 kcal, 2245kJ kJoule, 21g Eiweiß, 28g Fett, 51g KH	466 kcal, 1938kJ kJoule, 8g Eiweiß, 16g Fett, 70g KH	230 kcal, 958kJ kJoule, 39g Eiweiß, 5g Fett, 5g KH
Dienstag 12.06.	Hackbraten^{1 a,1,3} Kohlrabi in Rahm^{7a,3,7,9} Salzkartoffeln	Hähnchenschnitzel, pan^{1 a,1,3,6,10} Geflügelsauce^{6,9,10} Erbsen Reis	Farfallesalat^{1 a,1,3,9}	Gemüsebratling^{1 a,1 c,1,9} Kohlrabi in Rahm^{7a,3,7,9} Salzkartoffeln	Putengeschnitzeltes^{7a,6,7,9,10} Sommergemüse
	733 kcal, 3055kJ kJoule, 40g Eiweiß, 40g Fett, 50g KH	745 kcal, 3116kJ kJoule, 39g Eiweiß, 18g Fett, 100g KH	530 kcal, 2240kJ kJoule, 26g Eiweiß, 26g Fett, 49g KH	742 kcal, 3094kJ kJoule, 17g Eiweiß, 35g Fett, 88g KH	455 kcal, 1898kJ kJoule, 47g Eiweiß, 21g Fett, 17g KH
Mittwoch 13.06.	Gem. Einotpf m. Nudeln u. Rind^{1 a,1,3,9}	Fischfrikadelle^{1,4,9} Kräutersauce^{7a,7,9} Kartoffelbrei^{7a,7} Gurkensalat⁹	Frühlingssalat^{A,D,7a,3,7,9,10} Fitnessbrot^{1 b,1}	Ratatouille^{6,9,10} Reis	Fischfilet gegrillt^{4,6,10} Broccoli⁹
	372 kcal, 1554kJ kJoule, 38g Eiweiß, 9g Fett, 31g KH	710 kcal, 2972kJ kJoule, 30g Eiweiß, 37g Fett, 63g KH	436 kcal, 1822kJ kJoule, 12g Eiweiß, 24g Fett, 42g KH	324 kcal, 1362kJ kJoule, 7g Eiweiß, 1g Fett, 70g KH	288 kcal, 1198kJ kJoule, 46g Eiweiß, 7g Fett, 7g KH
Donnerstag 14.06.	Rührei^{7a,3,7} frischer Blattspinat Salzkartoffeln	Kasselerbraten^{A,B} Bratensauce^{6,9,10} Kartoffelpüree^{7a,7} Krautsalat⁹	Griechischer Salat^{7a,7,9} Baguette^{1 b,1}	Frische Möhren Sauce Hollandaise^{7a,3,7,9} Salzkartoffeln	gegrillte Hähnchenbrust^{6,10} Kohlrabi⁹
	427 kcal, 1779kJ kJoule, 25g Eiweiß, 18g Fett, 38g KH	622 kcal, 2606kJ kJoule, 44g Eiweiß, 24g Fett, 56g KH	486 kcal, 2028kJ kJoule, 16g Eiweiß, 29g Fett, 39g KH	404 kcal, 1674kJ kJoule, 6g Eiweiß, 20g Fett, 48g KH	400 kcal, 1663kJ kJoule, 43g Eiweiß, 20g Fett, 9g KH
Freitag 15.06.	Grießbrei mit Erdbeeren^{1 a,1,7a,7}	Backfisch^{1 a,1,4,9} Kartoffelsalat mit Mayo^{A,D,7a,3,7,9,10}	Matjestopf^{A,D,7a,3,4,7,9,10} Einfaches Brötchen^{1 a,1}	Kartoffel - Gemüse - Gratin^{1 a,1,7a,3,7,9}	Rinderhack m Tom. u.Zwiebeln^{1 a,1,3}
	516 kcal, 2166kJ kJoule, 10g Eiweiß, 10g Fett, 94g KH	790 kcal, 3314kJ kJoule, 44g Eiweiß, 48g Fett, 45g KH	798 kcal, 3355kJ kJoule, 31g Eiweiß, 50g Fett, 58g KH	360 kcal, 1506kJ kJoule, 13g Eiweiß, 11g Fett, 49g KH	320 kcal, 1332kJ kJoule, 24g Eiweiß, 21g Fett, 9g KH
Samstag 16.06.	Kartoffelpuffer, Apfelm., Zu.^{1 a,B,1,3}	Hamburger Pannfisch^{7a,6,7,9,10} Senfsauce^{7a,7,10} Bratkartoffeln			
	404 kcal, 1680kJ kJoule, 6g Eiweiß, 16g Fett, 57g KH	1199 kcal, 4999kJ kJoule, 52g Eiweiß, 47g Fett, 122g KH			
Sonntag 17.06.	Schweinebraten^{6,10} Bratensauce^{6,9,10} Erbsen und Wurzel Salzkartoffeln	Hähnchenschnitzel, pan^{1 a,1,3,6,10} Spargel mit Sauce Hollandaise^{7a,3,7,9} junge Kartoffeln			
	726 kcal, 3036kJ kJoule, 47g Eiweiß, 33g Fett, 57g KH	698 kcal, 2917kJ kJoule, 33g Eiweiß, 36g Fett, 60g KH			