

	Mo., 05.01.	Di., 06.01.	Mi., 07.01.	Do., 08.01.	Fr., 09.01.	Sa., 10.01.	So., 11.01.
Suppe	Gemüsesuppe ^{2,52,58} 208 kcal, 10 g Eiweiß, 7 g Fett, 25 g KH	Karottensuppe ^{2,52,58} 206 kcal, 8 g Eiweiß, 7 g Fett, 26 g KH	Broccolisuppe ^{2,52,58} 209 kcal, 11 g Eiweiß, 7 g Fett, 24 g KH	Kartoffelsuppe ^{2,52,58} 77 kcal, 3 g Eiweiß, 3 g Fett, 9 g KH	Gemüsesuppe ^{2,52,58} 208 kcal, 10 g Eiweiß, 7 g Fett, 25 g KH	Kürbissuppe ^{2,52,58} 205 kcal, 9 g Eiweiß, 7 g Fett, 26 g KH	Minestrone ^{2,51,511,54,60} 58 kcal, 2 g Eiweiß, 1 g Fett, 9 g KH
Vegetarisch & Vital	Spaghetti mit Pilzen ^{2,3,51,511} Blattsalat ⁶¹ 600 kcal, 23 g Eiweiß, 10 g Fett, 101 g KH	Chilli sin Carne ^{2,57} Bio Basmatireis Blattsalat ⁶¹ 280 kcal, 14 g Eiweiß, 4 g Fett, 45 g KH	Gemüseknußperschnitzel Vegan ^{51,511,57} Paprikagemüse ² Bio Basmatireis Blattsalat ⁶¹ 697 kcal, 29 g Eiweiß, 25 g Fett, 82 g KH	Kartoffel-Frischkäsetasche ^{52,58} Kräutersahnesoße ^{2,52,58} Mischgemüse ^{2,52,58} Blattsalat ⁶¹ 519 kcal, 11 g Eiweiß, 30 g Fett, 48 g KH	vegetarische Gemüselasagne ^{1,2,51,511,52,54,58} Tomatensoße ² Blattsalat ⁶¹ 749 kcal, 29 g Eiweiß, 32 g Fett, 80 g KH	Falaffelbratling ⁵⁴ Paprikagemüse ² Blattsalat ⁶¹ 231 kcal, 11 g Eiweiß, 6 g Fett, 28 g KH	Rösti mit Spinat und Feta ^{52,58} Blattsalat ⁶¹ 369 kcal, 5 g Eiweiß, 16 g Fett, 48 g KH
Defzig & Würzig	Putengulasch Portugal ² Bio-Teigwaren ^{51,511} Blattsalat ⁶¹ 453 kcal, 38 g Eiweiß, 10 g Fett, 51 g KH	Bratwurst ¹⁶ Bratensoße ^{51,511,57} Schwenkkartoffeln ^{52,58} Sauerkraut ² 601 kcal, 19 g Eiweiß, 31 g Fett, 58 g KH	Bio Spaghetti ^{51,511} a la Chef mit Schinken und Erbsen ^{1,2,16,52,58} Blattsalat ⁶¹ 428 kcal, 14 g Eiweiß, 13 g Fett, 59 g KH	Fleischklöße (Schwein/ Rind) ²⁰ Pfeffersoße ^{51,511,52,57,58} Bio Butterreis ^{52,58} Ardo Fit Mixgemüse ² 695 kcal, 23 g Eiweiß, 39 g Fett, 62 g KH	gebackenes Fischfilet ^{51,511,52,55,58,61} Remoulade ^{12,54,61} Butterkartoffeln ^{52,58} Blattsalat ⁶¹ 542 kcal, 24 g Eiweiß, 28 g Fett, 46 g KH	Hähnchenbrust "natur" ¹⁶ Champignons a la Creme ^{52,58,60} Bio-Teigwaren ^{51,511} Mischgemüse ^{2,52,58} 464 kcal, 40 g Eiweiß, 13 g Fett, 43 g KH	Kalbsbraten Rahmsoße ^{51,511,52,58} Kartoffelpüree ^{2,52,58} Broccoligemüse ^{52,58} 400 kcal, 33 g Eiweiß, 18 g Fett, 25 g KH
Leicht & Lecker	Putengeschnetzeltes ² Bio-Teigwaren ^{51,511} Blattsalat ⁶¹ 434 kcal, 37 g Eiweiß, 9 g Fett, 50 g KH	Bratwurst SK ¹⁶ Bratensoße ^{51,511,57} Schwenkkartoffeln ^{52,58} Selleriegemüse ^{2,60} 564 kcal, 14 g Eiweiß, 32 g Fett, 52 g KH	Bio Spaghetti ^{51,511} Frischkäsesoße ^{2,52,58} Blattsalat ⁶¹ 452 kcal, 14 g Eiweiß, 12 g Fett, 70 g KH	Fleischklöße (Schwein/ Rind) ²⁰ Tomatensoße ² Bio Butterreis ^{52,58} Ardo Fit Mixgemüse ² 711 kcal, 24 g Eiweiß, 39 g Fett, 62 g KH	pochiertes Seelachsfilet ⁵⁵ Sahnesauce ^{2,52,58} Rahmspinat ^{2,52,58} Butterkartoffeln ^{52,58} 543 kcal, 42 g Eiweiß, 23 g Fett, 40 g KH	Hähnchenbrust "natur" ¹⁶ braune Soße ^{51,511,52,57,58} Bio-Teigwaren ^{51,511} Mischgemüse ^{2,52,58} 381 kcal, 34 g Eiweiß, 8 g Fett, 43 g KH	Kalbsbraten Rahmsoße ^{51,511,52,58} Kartoffelpüree ^{2,52,58} Broccoligemüse ^{52,58} 400 kcal, 33 g Eiweiß, 18 g Fett, 25 g KH
Dessert	Frisches Obst	Bio Fruchtjoghurt ^{2,52,58}	Karamellpudding ^{52,58}	Fruchtquark ^{12,52,58}	Frisches Obst	Cremespeise ^{12,52,58}	kleiner Kuchen ^{51,511,52,54,58}
	73 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 17 g KH	88 kcal, 3 g Eiweiß, 3 g Fett, 12 g KH	248 kcal, 4 g Eiweiß, 12 g Fett, 31 g KH	204 kcal, 10 g Eiweiß, 9 g Fett, 21 g KH	73 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 17 g KH	269 kcal, 4 g Eiweiß, 19 g Fett, 19 g KH	130 kcal, 1 g Eiweiß, 7 g Fett, 14 g KH
Abendessen Wurststeller	Wurstaufschnitt ^{1,2,16}	Kochschinken ^{1,2,16}	Heringssalat mit Roter Beete ^{1,8,51,511,54,55,61}	grober Fleischkäse ^{1,2,16} Senfportionen ⁶¹	Jagdwurst ^{1,2,16}	Schinkenwurst ^{1,2,16}	Kasselerbraten-aufschmitt ^{1,2,16}
	152 kcal, 19 g Eiweiß, 8 g Fett, 1 g KH	100 kcal, 20 g Eiweiß, 2 g Fett, 1 g KH	408 kcal, 7 g Eiweiß, 36 g Fett, 11 g KH	279 kcal, 14 g Eiweiß, 24 g Fett, 1 g KH	234 kcal, 13 g Eiweiß, 20 g Fett, 1 g KH	168 kcal, 14 g Eiweiß, 11 g Fett, 1 g KH	81 kcal, 16 g Eiweiß, 2 g Fett, 1 g KH

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff*; (2) mit Antioxidationsmittel*; (3) mit Geschmacksverstärker*; (8) mit Zuckerarten und Süßungsmittel*; (12) mit Farbstoff*; (16) mit Phosphat*; (20) mit Eiklar* [* Kennzeichnung gesetzlich vorgegeben]

Enthält Allergene: (51) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse*; (511) Weizen und Weizenerzeugnisse*; (52) Laktose; (54) Eier und -erzeugnisse*; (55) Fisch und -erzeugnisse*; (57) Soja und -erzeugnisse*; (58) Milch und -erzeugnisse*; (60) Sellerie und -erzeugnisse*; (61) Senf und -erzeugnisse* [* Kennzeichnung gesetzlich vorgegeben]