



DE-ÖKO-070

|                          |    |   |          |             |           |                  |
|--------------------------|----|---|----------|-------------|-----------|------------------|
| Montag<br>03.07.2017     | I  | <b>Fruchtige Tomatensuppe aus Bio-Tomaten und mit Croutons<sup>15</sup>, Brot<sup>15</sup>/ Vollkornbrot<sup>15</sup></b><br><i>vegetarisch</i> | 396 kcal | 9 g Eiweiß  | 15 g Fett | 49 g Kohlenhydr. |
|                          | II | <b>Tortellini<sup>15,17,21</sup> mit Käsesoße<sup>15,21</sup> (abgebunden mit Vollkornmehl)</b><br><i>vegetarisch</i>                           | 449 kcal | 13 g Eiweiß | 17 g Fett | 61 g Kohlenhydr. |
| Dienstag<br>04.07.2017   | I  | <b>mit Geflügelhackfleisch<sup>15,17</sup> gefüllte Paprikaschote an Paprika-Gurken-Soße und Bio-Reis</b><br><i>Geflügel</i>                    | 433 kcal | 18 g Eiweiß | 6 g Fett  | 76 g Kohlenhydr. |
|                          | II | <b>Blumenkohl-Käse-Medaillon<sup>15,21</sup> mit Kräutersoße<sup>15</sup>, Bio-Brokkoli und Bio-Kartoffeln</b><br><i>vegetarisch</i>            | 372 kcal | 12 g Eiweiß | 21 g Fett | 33 g Kohlenhydr. |
| Mittwoch<br>05.07.2017   | I  | <b>Fischstäbchen<sup>15,17,18</sup> an kaltem Dipp<sup>21</sup>, Gurkensalat und Bio-Kartoffelpüree<sup>15,21</sup></b><br><i>Fisch</i>         | 258 kcal | 15 g Eiweiß | 8 g Fett  | 32 g Kohlenhydr. |
|                          | II | <b>Bio-Kartoffelpüree<sup>15</sup> mit Pilzragout<sup>15,21</sup></b><br><i>vegetarisch</i>   | 396 kcal | 23 g Eiweiß | 4 g Fett  | 40 g Kohlenhydr. |
| Donnerstag<br>06.07.2017 | I  | <b>Rinderhacksteak<sup>15,17</sup> mit Bratensoße<sup>15</sup>, Bio-Brechbohnen<sup>22</sup> und Bio-Kartoffeln</b><br><i>Rind</i>              | 245 kcal | 29 g Eiweiß | 5 g Fett  | 20 g Kohlenhydr. |
|                          | II | <b>Hähnchen-Kokos-Curry mit Champignons, Paprika und Zucchini an Basmati-Reis</b><br><i>Geflügel</i>  | 322 kcal | 12 g Eiweiß | 9 g Fett  | 40 g Kohlenhydr. |
| Freitag<br>07.07.2017    | I  | <b>Gelber-Erbesen-Eintopf<sup>22</sup>, Brot<sup>15</sup>/ Vollkornbrot<sup>15</sup></b><br><i>vegetarisch</i>                                  | 161 kcal | 8 g Eiweiß  | 2 g Fett  | 27 g Kohlenhydr. |
|                          | II | <b>Zucchini-Creme-Suppe<sup>21</sup>, Brot<sup>15</sup>/ Vollkornbrot<sup>15</sup></b><br><i>vegetarisch</i>                                    | 226 kcal | 5 g Eiweiß  | 10 g Fett | 21 g Kohlenhydr. |

|                          |    |   |          |             |           |                  |
|--------------------------|----|---|----------|-------------|-----------|------------------|
| Montag<br>10.07.2017     | I  | <b>Grillfisch<sup>18</sup> an Rahmkohlrabi<sup>21</sup> und Bio-Kartoffeln</b><br><i>Fisch</i>  | 290 kcal | 22 g Eiweiß | 19 g Fett | 31 g Kohlenhydr. |
|                          | II | <b>Eieromelett<sup>17,21</sup> "natur" an Rahmspinat<sup>21</sup> und Bio-Kartoffeln</b><br><i>vegetarisch</i>  | 213 kcal | 12 g Eiweiß | 10 g Fett | 18 g Kohlenhydr. |
| Dienstag<br>11.07.2017   | I  | <b>Ravioli<sup>15</sup> an Gorgonzola-Soße<sup>15,21</sup></b><br><i>vegetarisch</i>  | 395 kcal | 23 g Eiweiß | 19 g Fett | 27 g Kohlenhydr. |
|                          | II | <b>Kartoffelpufferpuffer<sup>17,22</sup> an Bio-Blumenkohl und Bio-Brokkoli mit Möhrensoße<sup>15</sup></b><br><i>vegetarisch</i>   | 157 kcal | 7 g Eiweiß  | 5 g Fett  | 22 g Kohlenhydr. |
| Mittwoch<br>12.07.2017   | I  | <b>Hähnchenpfanne (mit Bio-Erbesen<sup>22</sup>, Spargel, Champignon, Bio-Karotten), Tomatensoße an Bio-Reis</b><br><i>Geflügel</i>   | 322 kcal | 12 g Eiweiß | 9 g Fett  | 40 g Kohlenhydr. |
|                          | II | <b>Knusper-Stick mit heller Soße<sup>15,21</sup> an französischen Pfannengemüse (Bio-Karotten, grüne Bohnen<sup>22</sup> Paprika) mit Bio-Reis</b><br><i>vegetarisch</i>        | 256 kcal | 14 g Eiweiß | 12 g Fett | 43 g Kohlenhydr. |
| Donnerstag<br>13.07.2017 | I  | <b>Gegrillter Eierkuchen<sup>15,17,21</sup> mit Apfel-Rosinen und süßem Quark<sup>21</sup></b><br><i>vegetarisch / Süß</i>  | 474 kcal | 19 g Eiweiß | 20 g Fett | 52 g Kohlenhydr. |
|                          | II | <b>Bio-Makkaroni<sup>15</sup> an heller Basilikumsoße<sup>15,21</sup></b><br><i>vegetarisch</i>   | 398 kcal | 21 g Eiweiß | 17 g Fett | 64 g Kohlenhydr. |
| Freitag<br>14.07.2017    | I  | <b>Hühnereintopf<sup>22,23</sup> mit Bio-Suppengemüse (Bio-Erbesen<sup>22</sup>, Bio-Karotten, Bio-Sellerie<sup>23</sup>) und Muschelnudeln<sup>15</sup></b><br><i>Geflügel</i> | 240 kcal | 15 g Eiweiß | 12 g Fett | 18 g Kohlenhydr. |
|                          | II | <b>Spargel-Creme-Suppe<sup>21</sup>, Brot<sup>15</sup>/ Vollkornbrot<sup>15</sup></b><br><i>vegetarisch</i>   | 226 kcal | 5 g Eiweiß  | 10 g Fett | 21 g Kohlenhydr. |

**wie gewohnt steht Ihnen weiterhin die Salatbar zur Verfügung**

Änderungen vorbehalten

**Zusatzstoffe / Allergene:**

1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßstoff Saccharin 5) mit Süßstoff Cyclamat 6) mit Süßstoff Aspartam, enth. Phenylalaninquelle 7) mit Süßstoff Acesulfam 8) mit Phosphat 9) geschwefelt 10) chininhaltig 11) coffeinhaltig 12) mit Geschmacksverstärker 13) geschwärzt 14) gewachst 15) Gluten 16) Krebstiere 17) Eier / Eierzeugnisse 18) Fisch / Fischerzeugnisse 19) Nuss / Erdnuss 20) Soja 21) Milch 22) Hülsenfrüchte 23) Sellerie 24) Senf 25) Sesam



DE-ÖKO-070

|                                     |    |   |          |             |           |                   |
|-------------------------------------|----|---|----------|-------------|-----------|-------------------|
| Montag<br>17.07.2017                | I  | <b>Bio-Spaghetti</b> nach Art "Bolognese" mit Rinderhack<br><i>Rind</i>   | 386 kcal | 14 g Eiweiß | 15 g Fett | 49 g Kohlenhydr.  |
|                                     | II | <b>Bio-Spaghetti</b> mit fruchtiger <b>Bio-Tomatensauce</b><br><i>vegetarisch</i>   | 402 kcal | 14 g Eiweiß | 9 g Fett  | 64 g Kohlenhydr.  |
| Dienstag<br>18.07.2017              | I  | <b>Bulgur<sup>15</sup></b> mit Hähnchen und frischen Tomaten an Joghurtsoße <sup>21</sup><br><i>Geflügel</i>  | 496 kcal | 14 g Eiweiß | 2 g Fett  | 107 g Kohlenhydr. |
|                                     | II | <b>Bulgur<sup>15</sup></b> mit frischen Tomaten und Joghurtsoße <sup>21</sup><br><i>vegetarisch</i>   | 488 kcal | 8 g Eiweiß  | 2 g Fett  | 103 g Kohlenhydr. |
| Mittwoch<br>19.07.2017<br>ZEUGNISSE | I  | <b>Bio-Kartoffeln</b> mit Kräuterquark <sup>21</sup><br><i>vegetarisch</i>  | 249 kcal | 25 g Eiweiß | 1 g Fett  | 34 g Kohlenhydr.  |
| Donnerstag<br>20.07.2017            | I  | <b>Spätzle<sup>15,17</sup></b> mit Hähnchengeschnetzeltes <sup>15,21</sup><br><i>Geflügel</i>   | 446 kcal | 23 g Eiweiß | 15 g Fett | 55 g Kohlenhydr.  |
|                                     | II | <b>Spätzle<sup>15,17</sup></b> mit Käsesoße <sup>21</sup><br><i>vegetarisch</i>   | 455 kcal | 16 g Eiweiß | 15 g Fett | 52 g Kohlenhydr.  |
| Freitag<br>21.07.2017               | I  | <b>Gemüseintopf<sup>22,23</sup></b> mit 5erlei Gemüse (Möhren, Sellerie <sup>23</sup> , Poree, Erbsen <sup>22</sup> , <b>Bio-Bohnen<sup>22</sup></b> ) und <b>Bio-Nudeln<sup>15</sup></b> , Brot <sup>15</sup> / Vollkornbrot <sup>15</sup><br><i>vegetarisch</i> | 254 kcal | 13 g Eiweiß | 5 g Fett  | 39 g Kohlenhydr.  |
| Montag<br>24.07.2017                | I  | <b>Fischfilet<sup>18</sup></b> an Bärlauchsoße <sup>15,21</sup> mit <b>Bio-Kartoffeln</b><br><i>Fisch</i>   | 349 kcal | 25 g Eiweiß | 9 g Fett  | 23 g Kohlenhydr.  |
|                                     | II | <b>Soja-Frikassee<sup>20,21</sup></b> mit Champignons, Spargel und Karotten an <b>Bio-Reis</b><br><i>vegetarisch</i>  | 280 kcal | 15 g Eiweiß | 6 g Fett  | 42 g Kohlenhydr.  |
| Dienstag<br>25.07.2017              | I  | <b>Rindergulasch<sup>15</sup></b> à la Stroganoff (Champignons, saure Gurken) an <b>Bio-Kartoffeln</b><br><i>Rind</i>   | 205 kcal | 8 g Eiweiß  | 6 g Fett  | 27 g Kohlenhydr.  |
|                                     | II | <b>Kohlrabi-Medaillon<sup>15,17</sup></b> an Blumenkohlsoße <sup>15,21</sup> mit <b>Bio-Mischgemüse (Bio-Erbsen<sup>22</sup>, Bio-Karotten)</b> und <b>Bio-Kartoffeln</b><br><i>vegetarisch</i>   | 210 kcal | 6 g Eiweiß  | 8 g Fett  | 23 g Kohlenhydr.  |
| Mittwoch<br>26.07.2017              | I  | <b>Milchreis<sup>21</sup></b> mit Sauerkirschen<br><i>vegetarisch / Süß</i>   | 402 kcal | 10 g Eiweiß | 6 g Fett  | 75 g Kohlenhydr.  |
|                                     | II | <b>Spinatlasagne<sup>15,17,21</sup></b><br><i>vegetarisch</i>   | 270 kcal | 12 g Eiweiß | 16 g Fett | 21 g Kohlenhydr.  |
| Donnerstag<br>27.07.2017            | I  | <b>Geflügel-Klopse<sup>15</sup></b> königsberger Art mit Kapernsoße <sup>15,21</sup> und <b>Bio-Kartoffeln</b><br><i>Geflügel</i>   | 230 kcal | 12 g Eiweiß | 9 g Fett  | 25 g Kohlenhydr.  |
|                                     | II | <b>Gnocchi</b> mit Brokkolisohße <sup>15,21</sup><br><i>vegetarisch</i>   | 390 kcal | 7 g Eiweiß  | 11 g Fett | 37 g Kohlenhydr.  |
| Freitag<br>28.07.2017               | I  | <b>Steckrübeneintopf</b> mit frischem Suppengemüse <sup>22</sup> und <b>Bio-Kartoffeln</b> , Brot <sup>15</sup> / Vollkornbrot <sup>15</sup><br><i>vegetarisch</i>  | 145 kcal | 3 g Eiweiß  | 3 g Fett  | 15 g Kohlenhydr.  |
|                                     | II | <b>Käse-Lauch-Suppe<sup>21</sup></b> , Brot <sup>15</sup> / Vollkornbrot <sup>15</sup><br><i>vegetarisch</i>  | 203 kcal | 17 g Eiweiß | 7 g Fett  | 17 g Kohlenhydr.  |
|                                     | I  | <b>Ei<sup>17</sup></b> mit Gemüse-Ragout <sup>15,22</sup> an <b>Bio-Kartoffeln</b><br><i>vegetarisch</i>  | 215 kcal | 10 g Eiweiß | 7 g Fett  | 25 g Kohlenhydr.  |

## wie gewohnt steht Ihnen weiterhin die Salatbar zur Verfügung

Änderungen vorbehalten

### Zusatzstoffe / Allergene:

1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßstoff Saccharin 5) mit Süßstoff Cyclamat 6) mit Süßstoff Aspartam, enth. Phenylalaninquelle 7) mit Süßstoff Acesulfam 8) mit Phosphat 9) geschwefelt 10) chininhaltig 11) coffeinhaltig 12) mit Geschmacksverstärker 13) geschwärzt 14) gewachst 15) Gluten 16) Krebstiere 17) Eier / Eierzeugnisse 18) Fisch / Fischerzeugnisse 19) Nuss / Erdnuss 20) Soja 21) Milch 22) Hülsenfrüchte 23) Sellerie 24) Senf 25) Sesam