















Diese Woche bieten wir an:

	Menü 1 „Klassisch“		Nährwerte/ Port.	Menü 2 „Vegetarisch“		Nährwerte/ Port.
Samstag Salatbuffet Pudding (9,g)	Gemüse Eintopf „Hofer Schnitz“ (Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Lauch) mit Schinken, 1 Paar Putenwiener und Brot (4,5,7,a,i) <i>Regional</i>		21 g EW 18 g Fett 100 mg Chol 40 g KH 420 kcal	<i>Vegan</i> Gemüse Eintopf (Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Lauch) „Hofer Schnitz“, dazu Brot (5,a,i)		7 g EW 3 g Fett 0 mg Chol. 37 g KH 210 kcal
Sonntag Salatbuffet Eis (9,1,g)	Fränkischer Sauerbraten mit Rotkohl (1,2,3,5,a) Kartoffelkloß <i>Typisch Fränkisch</i>		34 g EW 14 g Fett 140 mg Chol. 39 g KH 430 kcal	<i>Vegan</i> Spargel- Pilzragout mit Champignons und Kräuterreis		9 g EW 7 g Fett 0 mg Chol. 50 g KH 310 kcal
Montag Salatbuffet Obst	Gedünstetes Seelachsfilet mit Dillsoße und Wildreis (3,9,a,b,g,i,j)		35 g EW 4 g Fett 61 mg Chol. 22 g KH 370 kcal	Pasta Tricolore mit Mediterranen Gemüsestreifen (Karotten, Sellerie, Zucchini, Romanesco) und Käsesoße (a1,g)		12 g EW 9 g Fett 13 mg Chol. 61 g KH 380 kcal
Dienstag Salatbuffet Pfirnsichquark (9,g) (D)	Hähnchenbrustfilet in Tomatensoße dazu Schleifennudeln mit Basilikum (9,a1)		40 g EW 9 g Fett 87 mg Chol. 41 g KH 420 kcal	Indisches Kichererbsen- Curry mit Blattspinat (Zwiebeln, Knoblauch) und Joghurt (h,d,g)		24 g EW 11 g Fett 20 mg Chol. 43 g KH 420 kcal
Mittwoch Salatbuffet Obst	Gyros von der Pute mit Gemüsereis (Karotten, Sellerie, Lauch) und Zaziki (Gurke, Knoblauch) (9,i,g)		42 g EW 7 g Fett 56 mg Chol. 35 g KH 380 kcal	Buchteln (G,L) (Gebackene Hefeklöße) mit Vanillesoße (D) (1,a,c,g)		10 g EW 15 g Fett 51 mg Chol. 50 g KH 380 kcal
Donnerstag Salatbuffet Heidelbeerjoghurt (g) (D)	Schinkennudeln mit Tomatensoße (a,g)		35 g EW 10 g Fett 96 mg Chol. 41 g KH 400 kcal	Deftige Linsen süß-sauer (Karotten, Sellerie, Lauch) mit Spätzle (5,9,a1,c,g,l,i)		20 g EW 5 g Fett 157 mg Chol. 50 g KH 330 kcal
Freitag Salatbuffet Obst	Heringsfilet in Joghurtsoße nach Hausfrauenart (Apfel, Essiggurke, Zwiebeln) und Kartoffeln (2,5,8,9,a1,c,d,g,j,k) <i>Omega 3 Bombe</i>		23 g EW 32 g Fett 70 mg 24 g KH 500 kcal	Hausgemachte Gemüsefrikadelle (Möhren, Lauch, Sellerie, Zucchini) auf Wirsinggemüse mit Kartoffelwürfeln (a4,c,g)		14 g EW 18 g Fett 108 mg Chol. 40 g KH 400 kcal







Änderungen vorbehalten. Die Legende der kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe und Hauptallergene finden Sie im Speisesaal. Mit (G) gekennzeichnete Gerichte können nicht gluten- bzw. weizenfrei zubereitet werden! Mit (L) gekennzeichnete Gerichte können nicht laktose- bzw. milchfrei zubereitet werden. Hinweise für Diabetiker: Mit (D) gekennzeichnete Gerichte enthalten Zucker.

EW = Eiweiß Chol. = Cholesterin KH = Kohlenhydrate kcal = Kilokalorien

Gleiche Portionsgröße für alle, kein Nachschlag!
Suppe und Nachtisch zusätzlich bei 2000 kcal Kostverordnung!

Diese Woche bieten wir an:

Zum Salatbuffet und den Wurst- u. Käseangeboten bieten wir Ihnen täglich folgende Zusatzangebote an:

	Abendessen	Kcal/Port	Musterteller		
Sa	<i>Rollmops</i>	<i>1 Stück (20 g) 83 kcal</i>		1 Sch. Vollkornbrot (45 g)	98
				2 Rollmops (40 g)	166
				1 Sch. Käse fettarm (60 g)	80
				1 Schälchen Salat angemacht (150 g)	100
				Gesamt Kalorien	444
So	<i>Geräucherte Truthahnbrust Harzer Käse</i>	<i>1 Sch. (30 g) 30 kcal 1/2 (30 g) 40 kcal</i>		1 Sch. Vollkornbrot (45 g)	98
				1 Halbfettmargarine (20 g)	38
				2 Harzer (60 g)	80
				2 Sch. Truthahnbrust (60 g)	60
				1 Schälchen Salat angemacht (150 g)	100
Gesamt Kalorien	376				
Mo	<i>Huhn in Aspik Kräuterquark</i>	<i>1 Sch. (30 g) 20 kcal 1 Schälchen (150 g) 150 kcal</i>		1 Sch. Vollkornbrot (45 g)	98
				3 Sch. Huhn in Aspik (60 g)	60
				1 Schäl. Kräuterquark (150 g)	150
				1 Schälchen Salat angemacht (150 g)	100
				Gesamt Kalorien	408
Di	<i>gegrillte Tofustreifen Rindfleischwurst</i>	<i>1 Löffel (30 g) 80 kcal 1 Sch. (30 g) 79 kcal</i>		1 Sch. Vollkornbrot (45 g)	98
				1 Halbfettmargarine (20 g)	38
				1 Sch. Rindfleischwurst (30 g)	79
				1 Löffel Tofustreifen (30 g)	80
				1 Schäl. Salat angemacht (150 g)	100
Gesamt Kalorien	395				
Mi	<i>Meeresfrüchtesalat Putensalami</i>	<i>1 Schälchen (150 g) 180 kcal 1 Sch. (20 g) 50 kcal</i>		1 Sch. Vollkornbrot (45 g)	98
				3 Sch. Putensalami (60 g)	100
				1 Schäl. Meeresfrüchtesalat (150 g)	180
				Gesamt Kalorien	378
				Do	<i>Chicken-Wings mit Mangochutney Laugengebäck Ziegenfrischkäse mit Nüssen und Honig</i>
3 Chicken Wings (74 g)	210				
1 EL Mangochutney (38 g)	30				
1 Ziegenfrischkäse (12 g)	50				
1 Schälchen Salat angemacht (150 g)	100				
Gesamt Kalorien	480				
Fr	<i>Junggesellensalat (gekochter Schinken, Spargel, Champions, Tomate, Joghurt) Möhren-Meerrettich Aufstrich</i>	<i>1 Schälchen (100 g) 100 kcal 1 Löffel (60 g) 60 kcal</i>		1 Sch. Vollkornbrot (45 g)	98
				2 Sch. Geflügelwurst (60 g)	100
				1 Löffel Möhren-Meerrettich-Aufstrich (50 g)	50
				1 Löffel Junggesellensalat (100 g)	100
				Gesamt Kalorien	348