


## Speiseplan vom bis 30.01.-05.02.2012

Datum	I Eintöpfe	II Hausmannskost	III Das Pikante	Salatteller	bekömmliche Kost		Vegetarisch	Kaltgericht
					für eine bewußte Ernährung	Nährwertangaben pro Portion*		
30. Jan	Hühnerkraftsuppe mit Einlage dazu Brot und Nachtisch (3)	Schweinegeschnetzeltes mit Püree und Nachtisch (3)	Rinderschmorbraten mit Soße mit Schwarzwurzeln und Spätzle	<b>Salat "Sarandana"</b> gem. Salat mit Frischkäse, Croutons und American-dressing	Jägerschnitte mit Spirelli und Tomatensoße (4,6)	Brennwert 411kcal Kohlenhydrate 45,9 g Fette 16,0 g Eiweiß 20,3 g BE 3,7	Bunt gemischtes Gemüseragout und Petersilienkartoffeln (2)	2 Bouletten mit Paprikacurryketschup und Farmersalat Garnitur und Brötchen (4)
31. Jan	Milchreis mit Zucker und Zimt dazu Apfelmus (2)	bunter Gemüsegulasch mit Soße und Kartoffeln (2)	Fischfilet im Knuspermantel herzhafter Senfsoße mit Gemüserais, Rohkost (1,2)	<b>"Chinesischer Salat"</b> gem. Salat mit Sojakeimen Chicken-Nuggets und Frenchdressing	Schnitzel "Jäger Art" mit Pilzen und Kartoffeln (2)	Brennwert 464 kcal Kohlenhydrate 51,1 g Fette 15,0 g Eiweiß 9,7 g BE 4,1	Ung.Gulasch mit Tofu und Bandnudeln Salat der Saison (5)	gebratene Hähnchenbrust mit Zitronenecke Kartoffelsalat und Garnitur (4,7)
01. Feb	Erbseintopf mit Wiener Würstchen dazu Obst (2,4,6)	Gehacktesklößchen mit Möhrengemüse, Kartoffeln und Soße (2)	Thüringer Rostbratwurst mit Bayrisch Kraut Soße und Kartoffeln (1,2,6)	<b>Mexikanischer Salat</b> Blattsalat, Mais, Paprika, Kidney-Bohnen und Jogh.-Kräuterdressing	Würzfleisch mit Kartoffeln (2)	Brennwert 268 kcal Kohlenhydrate 31,0 g Fette 7,73 g Eiweiß 17,3 g BE 2,4	Spaghetti mit Spinatpesto Obst	1 Paar Wiener Nudelsalat und Garnitur (2,3,4,6,7)
02. Feb	Blumenkohl-Broccolisuppe dazu Brot, Dessert (1,2,3)	Panierte Jagdwurstscheibe mit Tomatensoße Nudeln und Dessert (3,4,6)	geschmorte Kohlroulade mit Bratensoße und Kartoffeln Nachtisch (2,3)	<b>Fitnesssteller</b> Sellerie, Möhren, gr. Salat, Mais, Bohnen, Weißkrautsalat (5)	Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Salzkartoffeln (1,2, 5)	Brennwert 419 kcal Kohlenhydrate 43,4 g Fette 13,0 g Eiweiß 30,6 g BE 3,6	Gemüseburger mit Rahmsoße und  Reis Rohkost (1,2)	Deftige Fischsemmel "Rostocker Art" mit Bismarkhering Zwiebelringe, Gewürzgurke und Garnitur (4,5)
03. Feb	Nudelsuppe mit Hühnerfleisch dazu Brot und Dessert (3)	Buntes Fischragout mit Vollkornnudeln	Hähnchenbrustfilet "Florentiner Art" mit Sahnesoße u. Blumenkohl dazu Kartoffeln (1,2)	<b>Salat "Palermo"</b> Eisbergsalat, Orangen, roher Schinken Dressing (4)	Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen (2,4,6)	Brennwert 364 kcal Kohlenhydrate 39,2 g Fette 15,4 g Eiweiß 15,8 g BE 3,1	Quarkkeulchen mit Apfelmus (2)	Putenbruststreifen mit Reissalat und Garnitur
04. Feb	Reissuppe mit Gemüse und Fleischklößchen Brot und Obst (6)	würziger Wildgulasch mit Rotkohl und Kartoffeln dazu Obst (2,7)			Schweinebraten mit Soße und Mischgemüse dazu Petersilienkartoffeln (2)	Brennwert 597 kcal Kohlenhydrate 53,0 g Fette 25,8 g Eiweiß 36,8 g BE 4,4		
05. Feb		Kasslernacken mit Soße und Schmorkohl dazu Kartoffeln und Nachtisch (2,3,4,6)	Schweineroulade "Jäger Art" mit Soße Leipziger Allerlei und Kartoffelklößen (5)		Fischfilet auf Möhren-Sellerie-Gemüse mit Kartoffeln (2)	Brennwert 280 kcal Kohlenhydrate 34,4 g Fette 1,62 g Eiweiß 29,9 g BE 2,7		