

	Kleines Menü	Hausmannskost	Vollkost	Delikat	Salatteller	Nudelteller & Süßspeise	Diabetiker
Montag 11.06.12	„Spargeltopf“ mit Eierstich, Schinkenstreifen ^(1,3,8,11) und Kartoffelwürfeln 391 kcal Fruchtjoghurt „Aprikose“	gebratene Hähnchenbrust mit Geflügelsauce ⁽¹⁾ , Rotkohl und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 472 kcal Fruchtjoghurt „Aprikose“	2 kleine Bouletten in Zigeunersauce mit Gemüseeinlage und Butternudeln 493 kcal Fruchtjoghurt „Aprikose“	Gebratene Putenleber in Sauce ⁽¹⁾ mit Schmorzwiebeln, dazu Pariser Karotten und Kartoffelpüree 597 kcal Fruchtjoghurt „Aprikose“	Tropic Früchtesalat Ananas, Pfirsich, Mandarinen mit Joghurt, dazu Milchbrötchen 357 kcal Fruchtjoghurt „Aprikose“	Spiralnudeln mit einer hellen Kräuter- Sahnesauce (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch) 452 kcal Fruchtjoghurt „Aprikose“	Mageres Eisbein ^(3,4) auf Sauerkraut mit Stampfkartoffeln 480 kcal 2,7 BE Diät-Fruchtjoghurt
Dienstag 12.06.12	Blumenkohl in holländischer Sauce mit Fleischklößchen und Kräuter-Kartoffelpüree 419 kcal Rote Grütze	Hackbraten in Bratensauce ⁽¹⁾ mit Rahm-Rosenkohl und Kartoffelpüree 455 kcal Rote Grütze	Schinken-Rührei dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln 395 kcal Rote Grütze	gebratenes Rotbarschfilet (natur) dazu feine Senfsauce, Bratkartoffeln mit Speck ^(3,4,8,11) und Chinakohlsalat 552 kcal Rote Grütze	„Hirtensalat“ mit Salatmix, Oliven, Tomaten, Mais, Fetakäse und Joghurdressing mit Kräutern 390 kcal Rote Grütze	Milchreis mit Zimt, Zucker und Apfelmus 460 kcal Rote Grütze	Hühnerfrikassee in weißer Sauce mit Spargel und Pilzen, Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 448 kcal 2,6 BE Diät-Rote Grütze
Mittwoch 13.06.12	2 Eierpfannkuchen mit Sauerkirschsauce 502 kcal Frucht-Quarkspeise	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln, Kräutern und 2 Wiener Würstchen ^(3,4,8,11) 435 kcal Frucht-Quarkspeise	Wirsingkohlroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Rahmsauce ⁽¹⁾ und Kartoffelpüree 427 kcal Frucht-Quarkspeise	2 kl. pan. Schweineschnitzel „Wiener Art“ mit Bratensauce ⁽¹⁾ , warmem Kartoffelsalat ⁽³⁾ und Gurkensalat 612 kcal Frucht-Quarkspeise	„Bunte Salatplatte“ m. Eisberg, Rucola, Tomate, Gur- ke, Paprika, Gouda, gekochtem Ei und Joghurt-Kräuter Dressing 450 kcal Frucht-Quarkspeise	Vollkornnudeln mit fruchtiger Tomatensauce 435 kcal Frucht-Quarkspeise	2 gekochte Eier auf buntem Rahmgemüse, dazu Kräuter-Kartoffelpüree 425 kcal 2,6 BE Diät-Frucht-Quarkspeise
Donnerstag 14.06.12	Schinken ^(1,3,8,11) -Nudeln mit fruchtiger Tomatensauce 395 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesc. ⁽¹⁾	2 Matjesfilets „Hausfrauen Art“ in Apfel-Zwiebel-Sahnesauce ^(1,9) mit Brechbohnen in Schwitze und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 579 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesc. ⁽¹⁾	Brüh-Nudeln mit viel Gemüse und Huhnfleisch 460 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesc. ⁽¹⁾	Lammkeulenbraten mit typischer Sauce ⁽¹⁾ , dazu Kartoffel-Röstitaler und Bohnensalat 520 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesc. ⁽¹⁾	Chefsalat Salatmix, Tomate, Gurke, Schinken ^(8,11) , Käse, Ei und Joghurt Dressing 235 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesc. ⁽¹⁾	Grießbrei mit Fruchtsirup ⁽¹⁾ 316 kcal Erdbeerpudding m. Vanillesc. ⁽¹⁾	Rindergulasch ⁽¹⁾ „Hausfrauen Art“ mit Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 470 kcal 2,6 BE Diät-Erdbeerpudding mit Vanillesc. ⁽¹⁾
Freitag 15.06.12	Ungarischer Gulasch ⁽¹⁾ (Rind) mit Paprika, Zwiebeln und Eiernudeln 413 kcal Bananenpudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	2 kleine Knacker ^(3,4,8,11) auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree 454 kcal Bananenpudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	Gedünstetes Seefischfilet in Buttersauce mit Kräuter-Kartoffelpüree und Bohnensalat 430 kcal Bananenpudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	Pfifferlinge in Rahmsauce ⁽¹⁾ mit gebratenen Fleischbällchen und Bratkartoffeln mit Speck ^(3,4,8,11) 540 kcal Bananenpudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	Mediterraner Salat Salatmix, Kirschtomaten, Balkankäse, dazu Basilikum-Joghurt Dressing 259 kcal Bananenpudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	Nudeln mit Gemüse-Sahnesauce 440 kcal Bananenpudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	Holsteiner Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen ^(3,4,8,11) 472 kcal 2,7 BE Diät-Bananenpudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.
Samstag 16.06.12	Kleine Boulette in Sauce ⁽¹⁾ , dazu Apfelrotkohl und Kartoffelbrei 380 kcal Dessert	Huhneintopf mit Spargel, Erbsen, Reis und Huhnfleisch 455 kcal Dessert	Schollenfilet (natur gebraten) mit Krabben und Kräuterbutter dazu Salzkartoffeln ⁽³⁾ und ein gemischter Salat 580 kcal Dessert				Gekochter Tafelspitz (vom Rind) mit Meerrettichsauce, Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 403 kcal 2,5 BE Diät-Dessert
Sonntag 17.06.12	Kleines paniertes Schnitzel mit Bratensauce ⁽¹⁾ , dazu Erbsengemüse und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 410 kcal Dessert	Kasslernacken ^(3,4,8,11) in Burgundersauce ⁽¹⁾ mit Rahm-Blumenkohl und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 560 kcal Dessert	Gebratene Gänsebrust mit Geflügelsauce ⁽¹⁾ , dazu Rotkohl und Kartoffelklöße 580 kcal Dessert				Königsberger Kloppe in Kapernsauce, mit Salzkartoffeln ⁽³⁾ und Rote-Bete-Salat ⁽⁹⁾ 442 kcal 2,5 BE Diät-Dessert

ALEX MENÜ



25

	Kleines Menü	Hausmannskost	Vollkost	Delikat	Salatteller	Nudelteller & Süßspeise	Diabetiker
Montag 18.06.12	Rindergulasch „Stroganoff“ ^(1,9) in Sauerrahmsauce mit Champ., Zwiebeln und Gurkenstückchen, dazu Spiralnudeln 412 kcal „Strudel-Pudding“ Van./ Schoko	Schweinebraten in Kümmelsauce ⁽¹⁾ , dazu Bayrisch Kraut und Kartoffelklöße 476 kcal „Strudel-Pudding“ Van./ Schoko	Panierte Rinderleber mit Apfel-Zwiebelsauce ⁽¹⁾ , Pariser Karotten und Stampfkartoffeln 591 kcal „Strudel-Pudding“ Van./ Schoko	Paniertes Schweineschnitzel mit Rahm-Champignons ⁽¹⁾ , Speck-Bratkartoffeln ^(3,4,8,11) und Krautsalat 553 kcal „Strudel-Pudding“ Van./ Schoko	Helgoländer Wurstsalat ^(3,4,11) mit Brötchen 430 kcal „Strudel-Pudding“ Van./ Schoko	Milchreis mit Zucker und Zimt 487 kcal Mandarinenkompott	Hähnchenbrustfilet mit Tomatensauce, Mischgemüse und Kräuterpüree 484 kcal 2,6 BE Diät-Cappuccinocrema
Dienstag 19.06.12	Wiener Würstchen ^(3,4,8,11) auf Rahmwirsing, dazu Kartoffelpüree 385 kcal Apfelmus	Frische grobe Bratwurst mit dunkler Biersauce ⁽¹⁾ , Kohlrabi mit weißer Sauce und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 495 kcal Apfelmus	Paprikaschote mit Hackfleischfüllung in fruchtiger Tomatensauce mit Reis 430 kcal Apfelmus	3 „Matjesfilet“ mit Zwiebelringen dazu Bohnenbündchen und Butterkartoffeln ⁽³⁾ 466 kcal Apfelmus	Salatmix „aus d. Garten“ u.a. mit Gurke, Radieschen, Tomate, Möhrenstreifen, Käse und Thousand-Island Dressing 351 kcal Apfelmus	Bunte Nudeln mit Tomaten-Basilikumsauce 465 kcal Apfelmus	Putengulasch ⁽¹⁾ mit Möhrenscheiben und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 470 kcal 2,6 BE Diät-Apfelmus
Mittwoch 20.06.12	Hähnchenpfanne mit viel Gemüse, dazu Reis 380 kcal Zitronen-Joghurtcreme ⁽¹⁾	Gebratene Fleischbällchen mit Zigeunersauce und Zwiebel-Kartoffelpüree 490 kcal Zitronen-Joghurtcreme ⁽¹⁾	Gebratenes Seelachsfilet (natur) mit Zitronenbittersauce, Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ und Tomatensalat 478 kcal Zitronen-Joghurtcreme ⁽¹⁾	Gebratene Entenbrust „süß- sauer“ mit Ananas, Chinagemüse und Reis 573 kcal Zitronen-Joghurtcreme ⁽¹⁾	Chefsalat Salatmix, Tomate, Gurke, Schinken ^(8,11) , Käse, Ei und Joghurt Dressing 290 kcal Zitronen-Joghurtcreme ⁽¹⁾	Grießbrei mit heißer Aprikosen-Pfirsichsauce 455 kcal Zitronen-Joghurtcreme ⁽¹⁾	Falscher Hase ^(8,11) Hackbraten in Sahnesauce ⁽¹⁾ mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 455 kcal 2,7 BE Diät-Zitronen-Joghurtcreme ⁽¹⁾
Donnerstag 21.06.12	Gebratene Fleischbällchen „Jäger Art“ mit Pilzsauce ⁽¹⁾ und Kräuterpüree 375 kcal Schokopudding m. Birnenstückchen	Erseneintopf mit Suppengemüse, Kartoffelwürfeln und 1 Knacker ^(3,4,8,11) 545 kcal Schokopudding m. Birnenstückchen	Feine Kalbsbratwurst ^(3,8) mit Rahmsauce ⁽¹⁾ , Blumenkohlröschen in weißer Sauce und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 502 kcal Schokopudding mit Birnenstückchen	2 kleine Rinderrouladen „Hausfrauen Art“ (mit Speck ^(3,4,8,11) , Gurke, Zwiebeln) in Sauce ^(1,9) , Leipziger Allerlei u. Kartoffelpüree 602 kcal Schokopudding mit Birnenstückchen	American Salat Salatmix, Tomaten, Gurken, Mais, Hähnchenstreifen und Paprika Dressing ^(1,9,11) 205 kcal Schokopudding mit Birnenstückchen	Spiralnudeln mit einer hellen Kräuter-Sahnesauce (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch) 475 kcal Schokopudding m. Birnenstückchen	Gebratenes Seelachsfilet in Kapernsauce mit Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ und gemischtem Salat ⁽⁹⁾ 470 kcal 2,6 BE Diät-Schokopudd. mit Birnenstückchen
Freitag 22.06.12	Gabelspaghetti „Bolognese“ mit fruchtiger Tomaten-Fleischsauce 405 kcal Milchreis mit Früchten	Gebratenes Seelachsfilet in Senf-Dillsauce mit Salzkartoffeln ⁽³⁾ und Möhrensalat 480 kcal Milchreis mit Früchten	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfeln und Rindfleischeinlage 405 kcal Milchreis mit Früchten	Schweinehaxe ^(3,11) (ohne Knochen) auf Wein-Sauerkraut, mit Kartoffelklößen und Speckstippe ^(3,4,8,11) 549 kcal Milchreis mit Früchten	Mexiko Salat Salatmix, Tomaten, Mais, Kidneybohnen, Putenfleisch und Knoblauch Dressing 220 kcal Milchreis mit Früchten	Milchreis mit Zimt, Zucker und heißer Erdbeersauce 595 kcal Milchreis mit Früchten	Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ ⁽¹⁾ mit Champignons, Erbsengemüse und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 477 kcal 2,7 BE Diät-Milchreis mit Früchten
Samstag 23.06.12	Putenrollbraten mit Geflügelsauce ⁽¹⁾ , Brechbohnen in Schwitze und Kartoffelpüree 478 kcal Dessert	Kohlroulade mit Specksauce ^(1,3,4,8,11) und Kartoffelbrei 448 kcal Dessert		Gebratenes Schollenfilet (natur) „Finkenwerder Art“, mit Speckstippe ^(3,4,8,11) , dazu warmer Kartoffelsalat ⁽³⁾ und Bohnensalat 620 kcal Dessert			Huhnereintopf „Royal“ mit Eierstich, Gemüse, Reis und Huhnfleisch 480 kcal 2,3 BE Diät-Dessert
Sonntag 24.06.12	„Bauernfrühstück“ ^(3,4,8,11) Bratkartoffeln mit Speck, Zwiebeln und Ei 489 kcal Dessert	Hühnerfrikassee in weißer Sauce mit Champignons und Spargel, dazu Reis 450 kcal Dessert		Frischer Stangenspargel mit Sauce Hollandaise dazu pan. Schweineschnitzel mit Petersilienkartoffeln ¹ 680 kcal Dessert			Kalbsrollbraten in Sahnesauce ⁽¹⁾ mit Rahm-Blumenkohl und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 530 kcal 2,5 BE Diät-Dessert

ALEX MENÜ



Kennzeichnungen der Speisen: (1) mit Farbstoff (3) mit Antioxidationsmittel (4) mit Geschmacksverstärker (5) geschwärzt (6) Stabilisatoren (8) Phosphat (9) mit Süßungsmitteln (11) Konservierungsstoff

DE
ST 00210
EG

	Kleines Menü	Hausmannskost	Vollkost	Delikat	Salatteller	Nudelteller & Süßspeise	Diabetiker
Montag 25.06.12	Seelachsfilet (gebraten) in Senfsauce, Möhrenscheiben und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 320 kcal Fruchtjoghurt „Erdbeer“	Lose Wurst ^(4,11) mit Salzkartoffeln ⁽³⁾ und Gewürzgurke ⁽⁹⁾ 464 kcal Fruchtjoghurt „Erdbeer“	Rinderroulade „bürgerlich“ (mit Hackfleischfüllung) in typischer Sauce ⁽¹⁾ , Rotkohl und Kartoffelbrei ⁽³⁾ 427 kcal Fruchtjoghurt „Erdbeer“	Gebratener Hähnchenbrust mit Gorgonzolasauce, kurze Makkaroni-Nudeln und gemischter Salat 581 kcal Fruchtjoghurt „Erdbeer“	Kartoffelsalat mit Honig-Senf Marinade und Wiener Würstchen ^(8,11) 425 kcal Fruchtjoghurt „Erdbeer“	Hefeklöße mit Kirschsauce 405 kcal Fruchtjoghurt „Erdbeer“	Kohlroulade mit Bratensauce ⁽¹⁾ , Schmorkohl und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 470 kcal 2,7 BE Frucht Joghurt
Dienstag 26.06.12	Rinderbraten in Rotweinsauce ⁽¹⁾ , Rahm-Rosenkohl und Kartoffelklöße 385 kcal Fruchtcocktail	3 Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ und Rote-Bete Salat 558 kcal Fruchtcocktail	2 kleine Bouletten auf buntem Gemüse mit holländischer Sauce und Kräuterpüree 489 kcal Fruchtcocktail	gebratenes Forellenfilet mit Meerrettichsauce, Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ und Rote-Bete-Salat 590 kcal Fruchtcocktail	Obst-Schale Melone, Ananas, Weintrauben, Kiwi und Physalis 255 kcal Fruchtcocktail	Eierkuchen mit heißem Heidelbeerkompott 555 kcal Fruchtcocktail	Rahmgulasch ⁽¹⁾ (Rind) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 444 kcal 2,8 BE Diät-Fruchtcocktail
Mittwoch 27.06.12	Geflügelfrikassee mit Erbsen und Möhren in weißer Sauce, dazu Reis 375 kcal Quarkcreme mit Kirschen	Linseneintopf mit Speck ^(3,4,8,11) , Wurzelgemüse und Knacker ^(3,4,8,11) 502 kcal Quarkcreme mit Kirschen	2 Matjesfilets „Hausfrauen Art“ in Zwiebelringen, mit Möhrenscheiben und Speck-Bratkartoffeln ^(3,4,8,11) 575 kcal Quarkcreme mit Kirschen	Gebratene Entenkeule mit Geflügelsauce ⁽¹⁾ , Serviettenknödel und Rotkohlsalat 512 kcal Quarkcreme mit Kirschen	Chefsalat Salatmix, Tomate, Gurke, Schinken ^(8,11) , Käse, Ei und Joghurt Dressing 260 kcal Quarkcreme mit Kirschen	Spiralnudeln mit einer Schnittlauchsahnesauce 440 kcal Quarkcreme mit Kirschen	Mageres Kasseler ^(3,4,8,11) auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree 480 kcal 2,7 BE Diät-Quarkcreme mit Kirschen
Donnerstag 28.06.12	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfeln und Wiener Würstchen ^(3,4,8,11) 370 kcal Pudding ⁽¹⁾ mit Apfel und Rosinen	3 Bratwürstchen ^(3,11) „Nürnberger Art“ auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree 552 kcal Pudding ⁽¹⁾ mit Apfel und Rosinen	Schweinegeschnetzeltes ⁽¹⁾ „Züricher Art“ mit Champignons, Fingermöhren und Spiralnudeln 552 kcal Pudding ⁽¹⁾ mit Apfel und Rosinen	Rheinischer Sauerbraten (vom Rind) in Rosinensauce ⁽¹⁾ mit Rosenkohl und Kartoffelklößen 555 kcal Pudding ⁽¹⁾ mit Apfel und Rosinen	Bella Italia Eisbergsalat, Kirschtomaten, Mozzarella und Basilikum-Joghurt Dressing 350 kcal Pudding ⁽¹⁾ mit Apfel und Rosinen	Milchreis mit Zimt, Zucker und Apfelmus 510 kcal Pudding ⁽¹⁾ mit Apfel und Rosinen	Gebrat. Seelachsfilet in Weißweinsauce mit Champignons, dazu Gemüse-Kartoffelpüree 441 kcal 2,7 BE Diät-Pudding ⁽¹⁾ mit Apfel und Rosinen
Freitag 29.06.12	Kleine Boulette auf Schmorgurken mit Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 393 kcal Vanillepudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 459 kcal Vanillepudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	Hackbraten ^(8,11) mit Rahmsauce ⁽¹⁾ , Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 497 kcal Vanillepudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	1/2 Grillhähnchen mit buntem Kartoffelpüree (mit Gemüseeinlage) und Chinakohl-Salat 655 kcal Vanillepudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	Hopsi Fit Salatmix, Mais, Möhren, Pinien- u. Kürbiskerne, Croutons, dazu Honig-Senf Dressing 355 kcal Vanillepudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	Vollkornnudeln mit fruchtiger Tomatensauce 450 kcal Vanillepudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln und 2 Wiener Würstchen ^(3,4,8,11) 445 kcal 2,7 BE Diät-Vanillepudding ⁽¹⁾ mit Schokosc.
Samstag 30.06.12	3 Eierkuchen mit heißem Heidelbeerkompott 350 kcal Dessert	Rindergulasch „bürgerlich“ , Leipziger Allerlei und Petersilienkartoffeln 518 kcal Dessert	gebr. Schollenfilet (natur) mit Remouladensauce ^(1,9) und Bratkartoffeln ^(3,4,8,11) mit Speck und Zwiebeln 658 kcal Dessert	Schweinefiletbraten in Sauerrahmsauce ⁽¹⁾ mit Champignons, Spätzle, Speck, Zwiebeln und gemischtem Salat 535 kcal Dessert			Kalbsbratwurst ^(3,8) mit Bratensauce ⁽¹⁾ , Rahm-Rosenkohl und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 502 kcal 2,5 BE Dessert
Sonntag 01.07.12	Wildgulasch in Wacholdersauce ⁽¹⁾ mit Pilzen und Butter-Spätzle 479 kcal Dessert	Schweineschnitzel , paniert auf Bratensauce ⁽¹⁾ , feines Erbsengemüse und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 553 kcal Dessert					Putenkeulenbraten mit Geflügelsauce ⁽¹⁾ , Blumenkohl in weißer Sauce und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 450 kcal 2,5 BE Diät-Dessert

ALEX MENÜ



	Kleines Menü	Hausmannskost	Vollkost	Delikat	Salatteller	Nudelteller & Süßspeise	Diabetiker
Montag 02.07.12	Kleines Hähnchenschnitzel auf Geflügelsauce ⁽¹⁾ mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 408 kcal Mousse au Chocolat	Eisbeinflisch ^(3,4) auf Sauerkraut mit Erbspüree und Kartoffelbrei 562 kcal Mousse au Chocolat	Kalbsrollbraten in Rahmsauce ⁽¹⁾ mit Kohlrabi in weißer Sauce und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 542 kcal Mousse au Chocolat	Pfifferlinge mit Speck ^(1,3,4,8,11) , Zwiebeln, Kräutern, Eieromelett und Kartoffel-Röstitaler 510 kcal Mousse au Chocolat	Bunter Nudelsalat mit Putenbruststreifen 423 kcal Mousse au Chocolat	Grießbrei mit Pfirsichwürfeln 516 kcal Mousse au Chocolat	Hühnerfrikassee in weißer Sauce mit Spargel, Champignons, Möhrenscheiben und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 448 kcal 2,6 BE Diät-Schokoladenpudding mit Sahne
Dienstag 03.07.12	Kleine Frikadelle auf mediter. Gemüse (Tomate, Möhre, Zucchini, Erbsen und Kräutern) mit Gabelspaghetti 412 kcal Rote Grütze	Holsteiner Kartoffelsuppe ^(3,4,11) mit 2 Wiener Würstchen ^(3,4,8,11) 472 kcal Rote Grütze	Blumenkohl mit weißer Sauce und Schinkenstreifen ^(1,3,8,11) und sahnigem Kartoffelpüree 530 kcal Rote Grütze	gebratener Wildlachs auf einer feinen Senfsauce dazu Blattspinat und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 570 kcal Rote Grütze	American Salat Salatmix, Tomaten, Gurken, Mais, Hähnchenstreifen, dazu Thousand Island Dressing ^(1,9,11) 270 kcal Rote Grütze	Spiralnudeln mit einer hellen Kräuter- Sahnesauce (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch) 526 kcal Rote Grütze	3 Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Salzkartoffeln ⁽³⁾ und Rote-Bete Salat ⁽⁹⁾ 442 kcal 2,7 BE Diät-Rote Grütze
Mittwoch 04.07.12	Currywurst ^(8,11) mit Ketchupsauce und gebackenen Kartoffelspalten 418 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesauce ⁽¹⁾	2 Matjesfilets „Hausfrauen Art“ in Zwiebel-Sahnesauce ^(1,9) mit Brechbohnen in Schwitze und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 570 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesauce ⁽¹⁾	Steckrübeneintopf mit Möhren, Kartoffeln und Schweinefleisch 405 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesauce ⁽¹⁾	Kasseler ^(3,4,11) , Bratwürstchen ^(3,11) , Wiener ^(3,4,8,11) auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree 595 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesauce ⁽¹⁾	Chefsalat Salatmix, Tomate, Gurke, Schinken ^(8,11) , Käse, Ei und Joghurt Dressing 245 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesauce ⁽¹⁾	Schokoladensuppe mit Cornflakes und Banane 450 kcal Erdbeerpudding mit Vanillesc. ⁽¹⁾	Gedünstetes Hähnchenbrustfilet mit Spargelcremesauce, Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln ⁽³⁾ 469 kcal 2,5 BE Diät-Erdbeerpudding mit Vanillesc. ⁽¹⁾
Donnerstag 05.07.12	„Jägerpfanne“ ⁽¹⁾ mit Hackfleisch und Pilzen, dazu Kartoffelpüree 371 kcal Joghurtcreme ⁽¹⁾ mit Früchten	gebr. Leberkäse ^(3,4,11) mit Schmorzwiebeln ⁽¹⁾ dazu Bratkartoffeln ^(3,4,8,11) mit Speck und Zwiebeln 570 kcal Joghurtcreme ⁽¹⁾ mit Früchten	Seelachsfilet (gebraten) auf mediterranem Gemüse, dazu Reis 384 kcal Joghurtcreme ⁽¹⁾ mit Früchten	„Holzfällersteak“ vom Schweinenacken m. Schmor- zwiebeln ⁽¹⁾ , dazu Bratkartoffeln mit Speck, Zwiebeln und Krautsalat 520 kcal Joghurtcreme ⁽¹⁾ mit Früchten	Fingerfood frisches Gemüse der Saison mit Quarkdip 229 kcal Joghurtcreme ⁽¹⁾ mit Früchten	Bunte Nudeln mit Tomaten-Basilikumsauce 405 kcal Joghurtcreme ⁽¹⁾ mit Früchten	Gekochter Tafelspitz (vom Rind) mit Meerrettichsauce, Wirsinggemüse und Petersilienkartoffeln ⁽⁹⁾ 410 kcal 2,5 BE Diät-Joghurtcreme ⁽¹⁾ mit Früchten
Freitag 06.07.12	Rindergulasch ⁽¹⁾ mit Champignons und Eiernudeln 415 kcal Karamellpudding ⁽¹⁾ mit Sahnesauce	Wirsingkohleintopf mit Kartoffelwürfeln und 2 Wiener Würstchen ^(3,4,8,11) 455 kcal Karamellpudding ⁽¹⁾ mit Sahnesauce	2 kleine Bouletten in Bratensauce ⁽¹⁾ , Rahmrosenkohl und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 510 kcal Karamellpudding ⁽¹⁾ mit Sahnesauce	Gebratene Kalbsleber mit Schmorzwiebeln ⁽¹⁾ und Apfelspalten, Rotkohl und Kartoffelpüree 520 kcal Karamellpudding ⁽¹⁾ mit Sahnesauce	Florida Salat Salatmix, Tomaten, Mandarinen, Putenbrust, dazu Thousand Island Dressing ^(1,9,11) 285 kcal Karamellpudding ⁽¹⁾ mit Sahnesauce	Milchreis mit Zimt, Zucker und Apfelmus 445 kcal Karamellpudding ⁽¹⁾ mit Sahnesc.	Gedünstetes Seefischfilet in Senfsauce mit Petersilienkartoffeln ⁽⁹⁾ und Gurkensalat ⁽⁹⁾ 503 kcal 2,7 BE Diät-Karamellpudding ⁽¹⁾ mit Sahnesc.
Samstag 07.07.12	Hähnchenfleisch in Currysauce mit Fruchteinlage dazu bunter Gemüseris 485 kcal Dessert	Bratwurst ^(3,11) „Thüringer Art“ in Bratensauce ⁽¹⁾ , mit Kohlrabigemüse und Stampfkartoffeln 420 kcal Dessert	Rotbarschfilet natur gebraten dazu Remouladensauce und warmer Kartoffelsalat ⁽³⁾ 625 kcal Dessert	Frischer Stangenspargel mit Sauce Hollandaise, dazu pan. Schweineschnitzel mit Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 610 kcal Dessert			Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfeln und 2 Wiener Würstchen ^(3,4,8,11) 420 kcal 2,6 BE Diät-Dessert
Sonntag 08.07.12	Lammragout ⁽¹⁾ mit Brechbohnen und Kartoffelpüree 467 kcal Dessert	Sauerbraten „Rheinischer Art“ (vom Schwein) in Rahmsauce ⁽¹⁾ mit Rosinen, Rotkohl und Kartoffelklößen 474 kcal Dessert					Kalbsgeschnetzeltes in Sahnesauce mit Champignons, dazu Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln ⁽³⁾ 520 kcal 3,6 BE Diät-Dessert

ALEX MENÜ

