

4

705 Kcal. P.: 13 HC.: 26 L.: 59 G.: 18

KOPFSALAT MIT ROTER BEETE UND
MAIS
KARTOFFELPÜREE MIT PARMESANKÄSE
LENDENSTEAK MIT GEWÜRZKRÄUTERN
OBST DER SAISON

5

685 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 34 G.: 5

REIS MIT GARTENGEMÜSE
PANIERTER KABELJAU
MAYONNAISE
OBST DER SAISON

6

611 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 43 G.: 14

SUPPENEINTOPF
GEGRILLTES SCHWEINEFILET
KOPFSALAT MIT TOMATE
JOGHURT

7

632 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 9

GRÜNER SALAT MIT KOPFSALAT,
GURKEN UND OLIVEN
MAKKARONI MIT TOMATENSOBE
RÜHREI MIT CHORIZO
OBST DER SAISON

1

509 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 12

THUNFISCHSALAT
FLEISCHLASAGNE MIT PARMESANKÄSE
ÜBERBACKEN
JOGHURT

8

634 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 12

CREMESUPPE AUS BIO-BOHNEN
HACKFLEISCHBÄLLCHEN MIT
TOMATENSOBE
OBST DER SAISON

11

501 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

FISCHSUPPE
GEBRATENES HÄHNCHEN
OBST DER SAISON

12

482 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 14

SPARGELCREMESUPPE
GEMISCHTER HAMBURGER MIT
SCHWEINE- UND RINDFLEISCH
OBST DER SAISON

13

739 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 4

TOMATENSCHIBE UND ZWIEBEL
REIS MIT TOMATE
MIT MEHL BESTREUTES DORSCHFILET
OBST DER SAISON

14

625 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

KOPFSALAT, ROTE BEETE UND MAIS
LINSEN MIT GEMÜSE
THUNFISCHOMELETTE
OBST DER SAISON

15

715 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 9

KOPFSALAT, TOMATE, ROTE BEETE UND
KAROTTE
VALENZIANISCHER EINTOPF (GRÜNE
BOHNE, KARTOFFEL UND ZWIEBEL)
HAUSEGEMACHTE
SCHINKENKROKETTEN
JOGHURT

18

616 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 16

BROKKOLICREMESUPPE
FRISCHE WÜRSTCHEN AUS DEM OFEN
KOPFSALAT UND TOMATE
OBST DER SAISON

19

628 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 6

REIS AUS VALENCIA
KOPFSALAT, KAROTTE UND TOMATE
PAELLAREIS MIT GEMÜSE
GEBRATENE HÄHNCHENSCHLEGEL MIT
ZITRONE
OBST DER SAISON

20

514 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 52 G.: 7

ANGEMACHTE TOMATE
SUPPE A LA CASTELLANA MIT
SCHINKENSTREIFEN
FRITTIERTE TINTENFISCHSTREIFEN
OBST DER SAISON

21

755 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 43 G.: 15

KOPFSALAT UND OLIVEN
WEIßE BIO-BOHNEN UND
PELLKARTOFFELN MIT OLIVENÖL
KÄSEOMELETTE
JOGHURT

22

760 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 6

KOPFSALAT UND ZWIEBEL
BANDNUDELN A LA NAPOLITANA
KAISERBARSCH NACH
ANDALUSISCHER ART (MIT MEHL
BESTREUT UND FRITTIERT)
OBST DER SAISON

25

751 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 6

KOPFSALAT UND GURKE
VOLLKORN-MAKKARONI A LA
BOLOGNESE (MIT FRISCHER TOMATE
UND HACKFLEISCH)
KNUSPRIG FRITTIERTER SEELACHS
OBST DER SAISON

26

650 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 35 G.: 8

TOMATE UND MAIS
LINSEN A LA CASTELLANA
OMELETTE MIT GEKOCHTEM SCHINKEN
OBST DER SAISON

27

624 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 16

SALAT MIT TOMATE UND GURKE
SPINATCREME
HÄHNCHEN NACH AMERIKANISCHER
ART MIT BACON
JOGHURT

28

608 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 34 G.: 11

KICHERERBSENEINTOPF
GEMISCHTER HAMBURGER MIT SCHWEINE-
UND RINDFLEISCH
OBST DER SAISON