



# EHRliches ESSEN. TÄGLICH FRISCH.



	Montag, 20.01.2025	Dienstag, 21.01.2025	Mittwoch, 22.01.2025	Donnerstag, 23.01.2025	Freitag, 24.01.2025
Suppe	<b>Hausgemachte Rindsbouillon mit Pfannkuchenstreifen</b>  mit Jodsalz 325 Kcal 1,30€	<b>Kürbissuppe mit Walnüssen</b>  mit Jodsalz 168 Kcal 1,30€	<b>Mexiko Maissuppe mit Chili</b>  mit Jodsalz 209 Kcal 1,30€	<b>Klare Gemüsesuppe mit Reis</b>  mit Jodsalz 83 Kcal 1,30€	<b>Karottensuppe mit Ingwer</b>  mit Jodsalz 101 Kcal 1,30€
Menü 1	<b>Gegrillte Hähnchenkeule Coq au vin mit Wildreis</b>  1, 2, 3, 5, mit Jodsalz 972 Kcal 13,20€   6,60€	<b>Schweinsbraten mit Bayrisch Kraut Biersoße und Knödel</b>  1, 2, 3, 5, mit Jodsalz 867 Kcal 13,20€   6,60€	<b>Mexiko Chili con Carne mit Bohnen, Mais und Nachos</b>  11,60€   5,80€	<b>Tandoori Chicken auf Ofengemüse mit Rucola und Brot</b>  mit Jodsalz 533 Kcal 13,20€   6,60€	<b>Feuriges Fischcurry mit Garnelen und Wildreis</b>  2, 3, mit Jodsalz 651 Kcal 13,20€   6,60€
Menü 2	<b>Linguini mit Käsesoße, gerösteten Gemüse und Kresse</b>  1, mit Jodsalz 821 Kcal 11,20€   5,60€	<b>Feta mit Rettichhaube und gebackenen Kartoffeln</b>  3, mit Jodsalz 693 Kcal 11,20€   5,60€	<b>Parmesan Süßkartoffel aus dem Ofen auf Gemüse mit Avocado Dip</b>  1, 2, 3, mit Jodsalz 708 Kcal 11,20€   5,60€	<b>Burrito gefüllt mit Belugalinsen und Gemüse dazu Kräuter Dip</b>  3, 5, mit Jodsalz 561 Kcal 11,20€   5,60€	<b>Milchreis mit Heißen Sauerkirschen und Zimt Zucker</b>  mit Jodsalz 538 Kcal 9,50€   4,75€
Menü 3	<b>Food for Climate Vegan Gefüllte Zucchini auf Tomatenragout</b>  1, 2, 3, 5, mit Jodsalz 400 Kcal 11,20€   5,60€	<b>Food for Climate Vegan Pasta mit Paprikasoße und Rucola</b>  1, mit Jodsalz 545 Kcal 9,50€   4,75€	<b>Food for Climate Vegan Grünkern Risotto mit Linsen Dip</b>  1, 3, 5, mit Jodsalz 651 Kcal 9,50€   4,75€	<b>Food for Climate Vegan Asiatische Bratnudeln mit Shiitakepilzen</b>  mit Jodsalz 1.232 Kcal 9,50€   4,75€	<b>Food for Climate Vegan Kürbis Kartoffel Mix mit Bohnen aus dem Ofen und Dip</b>  mit Jodsalz 311 Kcal 9,50€   4,75€
Menü 4	<b>Hähnchen Buddha Bowl mit Salaten und Linsen</b>  1, 2 283 Kcal 11,20€   5,60€	<b>Thunfisch Poke Bowl mit Avocado, Salat und Kichererbsen</b>  3 327 Kcal 11,20€   5,60€	<b>Vegetarischer Salat Bowl mit Bulgur und Feta Käse</b>  3 298 Kcal 11,20€   5,60€	<b>Buddha Bowl mit marinierten Hähnchen, Salaten und Reis</b>  2, 3, mit Jodsalz 385 Kcal 11,20€   5,60€	<b>Poke Bowl mit Linsen, Salat, Avocado und Makrelenfilet</b>  3 607 Kcal 11,20€   5,60€



# EHRliches ESSEN. TÄGLICH FRISCH.

	Montag, 20.01.2025	Dienstag, 21.01.2025	Mittwoch, 22.01.2025	Donnerstag, 23.01.2025	Freitag, 24.01.2025
Dessert	<b>Joghurt mit Chiasamen und Himbeeren</b>   202 Kcal <b>1,20€</b>	<b>Mandelpudding</b>   184 Kcal <b>1,20€</b>	<b>Mexiko Flan Grießcreme mit Karamellsoße</b>   195 Kcal <b>1,20€</b>	<b>Süßer Quark mit Sauerkirschen</b>   147 Kcal <b>1,20€</b>	<b>Rüblikuchen</b>   5.376 Kcal <b>1,20€</b>
Gemüse	<b>Brokkoli</b>  285 Kcal 1, 2, mit Jodsalz <b>1,30€</b>	<b>Kürbisgemüse mit Kernen</b>  330 Kcal 1, 2, mit Jodsalz <b>1,30€</b>	<b>Blumenkohl mit Butterbrösel</b>   118 Kcal 1, 2, 3, mit Jodsalz <b>1,30€</b>	<b>Marktgemüse</b>  272 Kcal 1, 2, mit Jodsalz <b>1,30€</b>	<b>Buttererbsen mit Zwiebeln</b>  431 Kcal 1, 2, mit Jodsalz <b>1,30€</b>
Salat	<b>Frisches Salatbuffet</b>   231 Kcal 1, 2, 3, 5, mit Jodsalz <b>2,00€</b>	<b>Frisches Salatbuffet</b>   231 Kcal 1, 2, 3, 5, mit Jodsalz <b>2,00€</b>	<b>Frisches Salatbuffet</b>   231 Kcal 1, 2, 3, 5, mit Jodsalz <b>2,00€</b>	<b>Frisches Salatbuffet</b>   231 Kcal 1, 2, 3, 5, mit Jodsalz <b>2,00€</b>	<b>Frisches Salatbuffet</b>   231 Kcal 1, 2, 3, 5, mit Jodsalz <b>2,00€</b>