

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Köstlich & bewährt	Karottencremesuppe *** Currywurst mit Pommes Frites und Salat	Kräuternockerlsuppe *** Scheiterhaufen mit Vanillesauce und Kompott	Erbsencremesuppe *** Bratkartoffeln mit Rührei und Spinat	Leberknödelsuppe *** Hackbraten an Pilzsauce mit Reis und buntem Gemüse	Paprikarahmsuppe *** Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Kartoffelsalat
	Kcal 830 K 34g F 28g E 9g	Kcal 1057 K 183g F 25g E 14g	Kcal 580 K 19g F 28g E 18g	Kcal 650 K 26g F 33g E 36g	Kcal 726 K 70g F 33g E 36g

Us aller Welt	Kirschsafft *** Schweine Voressen mit Gemüsesauce, Polenta und Gemüse	Orangensaft *** „Narrenbraten“ (gefüllte Kalbsbrust) mit Kräuterreis und Gemüse	Waikiki Drink *** Schweineroulade mit Kräutersauce, Spätzle und Salat	Pfirsicheistee *** Pferdeschnitzel an Preiselbeer-Thymiansauce mit Ebly und Rosenkohl	Multivitaminsaft *** Pouletgeschnetzeltes mit Paprikasauce Linguini und buntem Gemüse
	Kcal 630 K 31g F 22g E 20g	Kcal 760 K 60g F 23g E 51g	Kcal 620 K 30g F 21g E 21g	Kcal 530 K 26g F 18g E 28g	Kcal 530 K 32g F 19g E 21g

NEU Licht & Aktiv	Suppe oder Drink *** Ziegenkäse-Pasta mit getrockneten Tomaten	Suppe oder Drink *** Gebratenes Zanderfilet mit Cocos-Sojasauce auf Risi-Bisi	Suppe oder Drink *** Fischspieß auf Vollkorn-Nudeln mit Zitronensauerrahm	Suppe oder Drink *** Peperonischote gefüllt mit Fetakäse, dazu Tomatenreis	Suppe oder Drink *** „Paella“ mit Meeresfrüchten
	Kcal 263 K 22g F 12g E 15g	Kcal 399 K 30g F 8g E 33g	Kcal 430 K 53g F 16g E 28g	Kcal 380 K 55g F 16g E 32g	Kcal 480 K 40g F 28g E 19g

K= Kohlenhydrate, F= Fett, E= Eiweiß / Berechnung ohne Suppe und Getränk

Tipp vom Metzger	Vegetarische Gerichte
Hauswurst mit Kren, Sauerkraut und frischem Bürlil	Mit diesem Zeichen erkennen Sie sofort die Vegetarischen Gerichte!



Schützen Sie sich vor freien Radikalen

Das sind Sauerstoffmoleküle, die den Zellen in Ihrem Körper schaden. Sie sind in der Lage, Ihre Zellen zu zerstören und Ihre DNA zu verändern. Das Problem ist, dass freie Radikale vor allem da auftreten, wo viel Sauerstoff verbraucht wird: Im Gehirn. Sie können sich schützen, indem Sie sich mit Johannisbeeren, Kohlrabi, Paprika, Walnüssen oder Schwarzwurzeln versorgen.