

**Menüplan vom:** 28.08.2017

**bis:** 01.09.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Salat</b>	Salatbar mit täglich wechselnden Variationen 3,00 €				
<b>M 1 Suppe</b>	Wochensuppe: Erbseneintopf mit Rauchfleisch, dazu Brot 3,50 €				
<b>M 2 Fleischgericht</b>	Vitalmenü des Tages: Bratwurst mit Mischgemüse und Kartoffelbrei  *(12,A,G,F,I,J) 4,90 €	Vitalmenü des Tages: Boulette mit hausgemachtem Nudelsalat  *(12,A,C,G,I,J) 4,90 €	Vitalmenü des Tages: Pusztaschnitte mit Brot und Salat  *(12,A,C,G) 4,95 €	Vitalmenü des Tages: Pochierter Fisch auf Rote Beete - Meerrettichgemüse und Reis  *(12,A,G) 4,50 €	Putenroulade gefüllt mit Spinat, dazu Backofengemüse und Baguette  *(12,A,C,G) 4,95 €
<b>M 3 Vegi-Gericht</b>	Tofu-Paprika-Gulasch mit Dinkelknödeln  *(12,A,C,G) 4,50 €	Rote-Beete-Suppe mit Äpfeln und Sauerrahm-Meerrettich-Dip, dazu Brot  *(12,A,G) 4,50 €	Grießbrei mit Pflaumensoße  *(12,A,G) 4,00 €	Fenchel gefüllt mit Sojahack und Gemüse, dazu Reis und Salat  *(12,A,F,G) 4,20 €	Vitalmenü des Tages: Mediterraner Linseneintopf mit Kartoffeln  *(A,I) 4,50 €
<b>Wussten Sie schon?</b>	Tofu stammt ursprünglich aus China, wo er schon seit dem Altertum zu den Grundnahrungsmitteln zählt. Mit seinem hohen Eiweißgehalt von 14,7 Gramm pro 100 Gramm stellt er einen wertvollen Ersatz zu Fleisch dar. Doch auch gesundheitsbewusste Fleischesser setzen mittlerweile immer öfter auf Tofu. Zu recht, denn das Sojagericht schlägt zwar nur mit 72 Kalorien pro 100 Gramm zu Buche, steckt aber gleichzeitig voller wertvoller Nährstoffe wie Kalzium, Magnesium, Nikotinsäure, Kupfer, Kalium und Eisen.				