

Menüplan vom: 19.02.18

bis: 23.02.18

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Salat	Salatbar mit täglich wechselnden Variationen 3,00 €				
M 1 Suppe	Wochensuppe: Grüner Bohneneintopf mit Rindfleisch, dazu Brot 3,50 €				
M 2 Fleischgericht	Vitalmenü des Tages: Grüne Bandnudeln mit Räucherlachssoße *(A,D,G) 4,50 €	Bauernfrühstück aus dem Ofen, dazu Gewürzgerken und Rohkost *(G) 4,95 €	Wildbraten mit Rotkohl und Klößen *(A,C,G) 4,90 €	Kochfisch mit Senfsoße, dazu Wildreis und Salat *(A,D,G) 4,95 €	Gekochte Rinderzunge mit Erbsengemüse, dazu Salzkartoffeln *(A) 5,95 €
M 3 Vegi-Gericht	Grüne Bandnudeln mit Käse-Kräuter-Soße *12,13,A,C,G 4,00 €	Vitalmenü des Tages: Quinoabouletten mit einer Gemüsepfanne, dazu Dip *(v, G,H) 4,00 €	Vitalmenü des Tages: Vegetarische Lasagne *(v,A,C,G) 4,00 €	Vitalmenü des Tages: Karotten-Kichererbsen- Nuggets mit einem Paprikadip, dazu Ofenkartoffeln *(v,A,G) 4,50 €	Vitalmenü des Tages: Kartoffelecken mit Kräuterquark, dazu Salat *(A,G) 4,00 €
Wussten Sie schon?	<p>Heutzutage finden zunehmend alte, in der modernen Welt fast vergessene Lebensmittel eine Rückkehr in die tägliche Ernährung. Dazu gehören auch ursprüngliche Getreidesorten wie Quinoa, das in Südamerika schon vor etwa 6.000 Jahren als nährstoff- und energiereiches Grundnahrungsmittel geschätzt wurde. Weil das Inkakorn anders als Roggen oder Weizen nicht zu den Süßgräsern zählt, sind die Samenkörner glutenfrei. Zudem liegt der Gehalt an Eiweiß sowie den Mineralien Magnesium und Eisen höher als bei den gängigen Getreidearten.</p>				