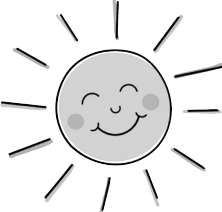


29. KW	Menü 1 gelb		Menü 2 rot		Diabetiker- Menü	Menü 3 grün	Menü 4 hellblau	Menü 5 violett	Menü 6 blau	Menü 7 Dessert	
	normal 5,85 €	Seniorenmenü Mo-Fr 5,60 €	normal 6,35 €	Seniorenmenü Mo-Fr 6,05 €	6,65 € (solange Vorrat reicht)	5,60 € Eintopf	6,10 € Kaltmenü/Salatmenü	6,60 € Herzhaft & Beliebt	5,55 € Süßmenü/Vegetarisch	2,25 €	
MO 18.07.	Gabelspagetti, Soße „Miracoli“, Reibekäse, Pudding 1016 kcal / 4254 kJ; a,b1,e		Kasselerroulade (mit Sauerkraut gefüllt), Soße, Semmelknödel, Bunter Rohkostsalat 588 kcal / 2462 kJ; 2,3,6,b1,b3,e,m		Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln ✓ 4387 428 kcal / 1792 kJ; a,b1,e 4,3 BE	Tomatensuppe mit Hähnchenbruststreifen, Pudding 412 kcal / 1725 kJ; a,b1,i	Feine Matjesvariation (Aalrauch und Kräutermatjes) Mischbrot, Butter, Gemüsebeilage 748 kcal / 3132 kJ; a,b1,b2,c	Gemüseauflauf (Karotten, Kohlrabi, Kartoffeln mit Käse überbacken) ✓ 553 kcal / 2315 kJ; a,b1,b3,e,i	Eierragout mit Gemüse, Salzkartoffeln, Bunter Rohkostsalat 489 kcal / 2047 kJ; 3,5,a,e,h,i ✓	Quark Dessert Birne a	
DI 19.07.	Putengulasch, Salzkartoffeln, Erbsengemüse 533 kcal / 2232 kJ; a,b1,i,m		Bratheringsfilet mit Zwiebel- ringen (MSC), Bratkartoffeln, Rote-Bete-Salat 636 kcal / 2663 kJ; b1,b2,c,i,l,m		Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln ✓ 4554 529 kcal / 2215 kJ; a,b1,e,m 3,2 BE	Bunte Gemüsesuppe mit Fleischklößchen, Dessert 397 kcal / 1662 kJ; a,b1,e,m	Salat „Gärtnerin“ (Mischsalat, Möhre, Zucchini, Rettich, Gurke, Nusschinken) Baguette, Honig-Senf-Dressing 533 kcal / 2232 kJ; 2,3,a,b1,b2,b3,e,i	Chili con carne (Hackfleisch mit Kidneybohnen und Paprika), Reis, Rote-Bete-Salat 757 kcal / 3169 kJ; 9,b1,m	Kohlrabicremesuppe, Apfelstrudel, Vanillesoße 521 kcal / 2181 kJ; a,b1 ✓	Fruchtdessert Aprikose-Jogurt a	
MI 20.07.	Gönnataler Geflügelkchlops (hausg.), Petersiliensoße, Salzkartoffeln, Frisches Obst 368 kcal / 1541 kJ; b1,b3,e,i		Mini-Grillhaxe, Meerrettichsoße, Klöße, Frisches Obst 964 kcal / 4036 kJ; 2,3,5,a,b1,h,m		Rahmgescnetzeltes vom Schwein mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln 4124 396 kcal / 1658 kJ; a,b1,m 2,8 BE	Thüringer Gartensuppe mit Kartoffeln und Gemüse Frisches Obst 204 kcal / 854 kJ ✓	American-Salat (Eisbergsalat, Chinakohl, Gurke, Mais, Möhre) mit pan. Hähnchenbruststreifen, Dressing und Baguette 522 kcal / 2186 kJ; a,b1,b2,b3,e,i	Wildlachsfilet natur auf Blattspinat, Wellenbandnudeln 666 kcal / 2788 kJ; b1,e,c,a,m	Gemüse-Pfanne (Erbsen, Möhre, Blumenkohl, Bohnen, Zwiebel und Tomate), Kartoffelbrei (hausg.) 412 kcal / 1725 kJ; a,b1,b3,e,i ✓	Schoko Mousse a	
DO 21.07.	Kräuterquark, Butter, Salzkartoffeln, Salat „Vital“ 655 kcal / 2247 kJ; a ✓		Roster auf Sauerkraut, Kartoffelbrei (hausg.) 717 kcal / 3002 kJ; 3,a,b1,i,m		Feines Hühnerfrikassee „Frühlings-Art“ mit Langkornreis 4745 511 kcal / 2139 kJ; a,b1,m 4,6 BE	Soljanka mit Sauerkraut, Brötchen 636 kcal / 2663 kJ; 1,2,3,6,9,b1,b3,i,l,m	Gönnataler Bauernsülze, Bunter Kartoffelsalat, Remouladensoße, Gemüsebeilage 474 kcal / 1980 kJ; 2,9,a,b1,e,i	Hähnchen-Knusperschnittel (mit Frischkäse gefüllt) in Brezel- panade, Creme Fraiche Soße mit Kräutern, Kartoffelspalten 547 kcal / 2290 kJ; a,b1 ✓	Holländische Grießspeise mit kalter Kirschoße 699 kcal / 2927 kJ; a,b1 ✓	Quarkspeise „Himbeere“ a	
FR 22.07.	Schinkennudeln (Makkaroni), Tomatensoße „Toscana“, Pflirsichkompott 620 kcal / 2596 kJ; 2,3,a,b1,e		Hähnchenbrustfilet „Wiener Art“ auf Spitzkohl- gemüse, Salzkartoffeln 521 kcal / 2181 kJ; a,b1,i,m		Schweinegulasch „Hausfrauen-Art“ mit feinem Blumenkohl und Salzkartoffeln 4164 307 kcal / 1285 kJ; a,b1,m 2,9 BE	Grüner Bohneneintopf mit Schweinefleisch, Pflirsichkompott 315 kcal / 1319 kJ; 3,b1	Griechischer Hirtsensalat (Eisbergsalat, Weißkraut, Tomate, Oliven, Peperoni, Schafskäse) Knoblauch-Dressing 595 kcal / 2491 kJ; 3,a,e,i ✓	Kartoffelauflauf „Bolognese“ mit Creme fraiche und Käse überbacken 853 kcal / 3571 kJ; a,b1,b3,e,i	6 Herzhafte Mini Reibis, Kräuterquark, Pflirsichkompott 503 kcal / 2106 kJ; 3,a ✓	Götterspeise Cassis mit Vanillesoße a	
SA 23.07.	Weißer Bohneneintopf mit Kasselerfleisch, Quarkdessert Mandarine 489 kcal / 2047 kJ; 2,3,6,a,b1,m		Schweineroulade, Soße, Klöße, Romanesco-Gemüsemix 386 kcal / 1616 kJ; 2,3,a,b1,b3,h,i,l,m		Tafelspitz aus zartem Rindfleisch in Schnittlauch- rahmsoße mit Erbsen und Möhren, Salzkartoffeln 4225 409 kcal / 1712 kJ; a,b1,m 3,1 BE	<b>– Freitag, 22. Juli –</b> <i>hausgebackener Kuchen von der „Backfee“ aus Mückern</i>				Waldfrucht- joghurt mit Beerencocktail a	
SO 24.07.	Hühnergeschnetzeltes mit Gemüse, Reis, Pampelmusenkompott 670 kcal / 2805 kJ; a,b1,i,m		Rinderzunge in Rotweinsöße, Petersilienkartoffeln, Spargelgemüse 373 kcal / 1562 kJ; 0,1,10,a,b1,b3,c,e,i,l,m		Kap-Seehecht in feiner Honig-Senfsoße mit Frühlingsgemüse und Kartoffel-Senf-Stampf 4416 379 kcal / 1587 kJ; a,c,i 2,8 BE	<b>„Mini- Kuchenplatte“</b> 3 verschiedene Stück je <b>4,20 €</b>		<b>„Kleine Kuchenplatte“</b> 6 verschiedene Stück je <b>7,90 €</b>		<b>„Große Kuchenplatte“</b> 22 Stück (8 verschiedene Sorten) je <b>25,00 €</b>	
						<i>Ihre Bestellung nehmen wir bis Mittwoch, 12.00 Uhr, der laufenden Woche entgegen.</i>					Schokopudding mit weißen Schokostreuseln a

30. KW	Menü 1 gelb	Menü 2 rot	Diabetiker-Menü	Menü 3 grün	Menü 4 hellblau	Menü 5 violett	Menü 6 blau	Menü 7 Dessert
	normal 5,85 €   Seniorenmenü Mo-Fr 5,60 €	normal 6,35 €   kleines Menü Mo-Fr 6,05 €	6,65 € (solange Vorrat reicht)	5,60 € Eintopf	6,10 € Kaltmenü/Salatmenü	6,60 € Herzhaft & Beliebt	5,55 € Süßmenü/Vegetarisch	2,25 €
MO 25.07.	Jagdwurst in Tomatensoße, Spirelli, Birnenkompott <i>857 kcal / 3588 kJ; 2,3,6,b1,e,l</i>	Kräutersteak auf Rahmchampignons, Kartoffelbrei (hausg.) <i>681 kcal / 2851 kJ; 1,2,a,b1,c,i,m</i>	4407 Seelachsfilet in Kräutermarinade dazu rustikales Gemüse Salzkartoffeln <i>411 kcal / 1721 kJ; c</i> 3,2 BE	Gräupcheneintopf mit Rindfleisch, Birnenkompott <i>356 kcal / 1491 kJ; 0,b3</i>	Schweinebraten, Bauernkartoffelsalat, Gemüsebeilage <i>574 kcal / 2403 kJ; 2,9,e,l</i>	Zucchini-Auflauf mit Kartoffeln, Tomaten und Käse überbacken <i>340 kcal / 1424 kJ; a,e</i> ✓	Spinat-Karotten Rösti, Frischkäse-Spinatsoße, Kartoffelbrei (hausg.) <i>668 kcal / 2797 kJ; a,b1,e,m</i> ✓	Mandarinen- kompott mit Vanillesoße <i>3,a</i>
DI 26.07.	Schaschlykpfanne, Kartoffelbrei mit Zwiebelringen (hausg.), Gurkensalat (hausg.) <i>427 kcal / 1788 kJ; 2,9,a,l</i>	Kap-Seehechtfilet natur (MSC), Dill-Senfsoße, Bunter Gemüse- reis, Gurkensalat (hausg.) <i>579 kcal / 2424 kJ; 3,5,a,c,h,l,m</i>	4548 Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis ✓ <i>530 kcal / 2219 kJ; a,b1,l</i> 7,1 BE	Kartoffelsuppe „Thüringer Art“, Wiener Würstchen, Erdbeerkompott <i>482 kcal / 2018 kJ; 2,3,4,6,l,m</i>	Blumenkohlsalat (Chinakohl, Eisbergsalat, Blumenkohl, Tomaten, Schinken, Schnittlauch) Jogurt-Dressing <i>540 kcal / 2261 kJ; 2,3,a,e,l,m</i>	Pfannengyros vom Schwein, Reis, Tzaziki-Salat <i>871 kcal / 3647 kJ; a,b1</i>	Milchreis, Zucker, Zimt, Erdbeerkompott <i>731 kcal / 3061 kJ; a</i> ✓	Vanillepudding mit Erdbeeren <i>a</i>
MI 27.07.	Schweineschnitzel, Soße, Salzkartoffeln, Blumenkohl-Broccoligemüse <i>562 kcal / 2353 kJ; a,b1,b3,e,l,m</i>	Sauerbraten, Soße, Klöße, Rotkohl <i>361 kcal / 1512 kJ; 0,1,2,3,b1,b3,h,m</i>	4021 Rostbratwürstchen vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree <i>949 kcal / 3973 kJ; a</i> 2,5 BE	Reiseintopf mit Hühnerfleisch, Erdbeeryogurt <i>480 kcal / 2010 kJ; a,b1,m</i>	Mexikanischer Salat (Paprika, Lauch, Möhre, Mais, Weißkraut, Kidneybohnen, Lollo) American-Dressing <i>537 kcal / 2248 kJ; 2,9,a,e,l</i> ✓	Hähnchenbrustfilet „Gourmet“ (natur) mit grünem Spargel und Käsecreme gef., auf bunten Karotten in heller Soße, Salzkartoffeln <i>519 kcal / 2173 kJ; 2,a,b1,b3,e,l</i> <b>New!</b>	Walnussrosenkohl, Kartoffelbrei (hausg.), Erdbeeryogurt <i>595 kcal / 2491 kJ; a,j2</i> ✓	Quark Dessert Heidelbeere <i>a</i>
DO 28.07.	Spanisches Rührei (mit Paprika und Schnittlauch), Bratkartoffeln, Salat „Bunter Mix“ ✓ <i>724 kcal / 3031 kJ; a,b1,b3,e,l</i>	Geschmorte Rippchen, Soße, Salzkartoffeln, Bayrisch Kraut <i>700 kcal / 2931 kJ; b1,b3,m</i>	4260 Rheinischer Sauerbraten vom Rind in Rosinensoße mit Rotkohl und Kartoffelklößen <i>387 kcal / 1620 kJ; a,b1,m</i> 5,1 BE	Nudel-Gemüseintopf, Apfelmus <i>363 kcal / 1520 kJ; 3,b1,e,m</i> ✓	Currybockwurst, Curryketchup, Bunter Nudelsalat „Tricolore“, Gemüsebeilage <i>639 kcal / 2675 kJ; 2,3,4,6,a,b1,e,l,m</i>	Schköleiner Welsfilet, Pfeffersauce, Kräuterkartoffelpüree (hausg.), Salat „Bunter Mix“ <i>760 kcal / 3182 kJ; a,b1,c,m</i>	Tomatensuppe, 2 Quarkkeulchen, Zucker, Apfelmus <i>595 kcal / 2491 kJ; 3,a,b1,e</i> ✓	Jogurt mit Schokomüsli <i>a,b1,b3,b4</i>
FR 29.07.	Geflügelfrikadelle, Soße, Salzkartoffeln, Kohlrabi-Möhrengemüse <i>554 kcal / 2320 kJ; a,b1,e,l</i>	Cordon Bleu vom Schwein auf Mischgemüse, Salzkartoffeln <i>703 kcal / 2943 kJ; a,b1,e</i>	4533 Cremiger Vollmilch-Grießbrei mit Erdbeer-Apfel-Kompott ✓ <i>432 kcal / 1809 kJ; a,b1</i> 3,9 BE	Möhreneintopf mit Schweinefleisch, Quarkspeise <i>335 kcal / 1403 kJ; 3,a,b1</i>	Salatvariation mit Räucherlachs (Eisbergsalat, Feldsalat, Tomate, Erdbeeren, Weintrauben, Schafskäse) <i>289 kcal / 1210 kJ; a,c</i>	Große rote Paprikaschote, Soße, Reis, Quarkspeise <i>658 kcal / 2755 kJ; 3,a,b1,l,m</i>	Krautpfanne, Salzkartoffeln, Quarkspeise <i>406 kcal / 1700 kJ; 3,a</i> ✓	Rote Grütze mit Vanillesoße <i>a</i>
SA 30.07.	Porree-Eintopf mit Schweinefleisch, Mangodessert <i>365 kcal / 1528 kJ; a,b1</i>	Sahnebraten, Soße, Klöße, Waldpilze <i>377 kcal / 1578 kJ; 1,2,3,a,b1,b3,c,h,i,m</i>	4458 Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <i>299 kcal / 1252 kJ; a,b1,m</i> 2,5 BE		<b>Unsere „Bachfee“ hat Urlaub!</b> Deshalb liefern wir am Freitag, dem 29. Juli 2022 keinen Kuchen aus. Vielen Dank für Ihr Verständnis! Das WaKoS-Team			Vanillepudding mit Fruchtgrütze <i>a</i>
SO 31.07.	Merlanfilet, Kräutersoße, Kartoffelbrei (hausg.), Nuss- Nugatpudding <i>621 kcal / 2600 kJ; a,b1,c</i>	Rindfleisch (Tafelspitz), Meerrettichsoße, Klöße, Nuss- Nugatpudding <i>676 kcal / 2830 kJ; 0,2,3,5,a,b1,h,m</i>	4117 Deftiger Sonntagsbraten vom Schwein mit Rosenkohl und Speckklößen <i>543 kcal / 2273 kJ; a,b1,e,l,m</i> 3,4 BE					Spiegelei-Dessert (Quark mit Aprikose) <i>a</i>