

13-15.06.2022	Montag 1293 KCAL	Dienstag 1266 KCAL	Mittwoch 1288 KCAL	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Kakao auf Milch 0,200 Mischbrot 0,040 Butter 0,010 Marmelade 0,010 Schweinefleisch 0,010 Frisches Gemüse 0,020 Gelber Käse 0,010 Mozzarella Kugeln 0,010 Früchtetee ohne Zucker 0,200	Mischbrot 0,040 Butter 0,010 Spiegelei 0,010 Geflügelwurst 0,010 Frisches Gemüse 0,020 Früchtetee ohne Zucker 0,200	Maisbrei auf Milch 0,200 Roggenbrot mit Sonnenblumen 0,040 Butter 0,010 Hüttenkäse mit Schnittlauch 0,010 Schweinefleisch 0,020 Gelber Käse 0,010 Frisches Gemüse 0,020 Früchtetee ohne Zucker 0,200		
Zweites Frühstück	Buntes Obst 0,100	Buntes Obst 0,100	Buntes Obst 0,100		
Suppe	Sauerampfersuppe mit Ei 0,250	Tomatensuppe mit Reis 0,250	Junge Rübenblättersuppe mit Kartoffeln 0,250		
Hauptgericht	Schweineschinken-Stückchen in eigener Soße 0,070 Salat, Radieschen mit Joghurt Gerstengrieß 0,100	Gerösteter Hähnchenstab 0,070 Gurkensalat mit Joghurt Kartoffelpüree 0,100 Kompott ohne Zucker 0,200	Putenbällchen mit Ofengemüse in Dillsoße 0,100 Gedämpfter Basmatireis 0,100 Kompott ohne Zucker 0,200		
Vesper	Erdbeer-Smoothie auf Joghurt mit Haferkeksen 0,100	Obstkuchen ohne Zucker 0,100	Fitnessbrötchen mit Schweinekotelett (selbst gemacht) + salzige Gurke 0,100		