



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Köstlich & bewährt	Tomatencremesuppe *** 陽 Frühlingsrollen mit Sojasauce, Basmatireis und Asiagemüse	Klare Gemüsesuppe *** Poulet Cordon Bleu mit Petersilienkartoffeln und Salat	Zucchini-cremesuppe *** Gebratene Knödel mit Ei und Kräutern, dazu Krautsalat	Gemüsecremesuppe *** Linguini-Gemüsepfanne mit Sauerrahm-Kräutersauce und Salat	Maiscremesuppe *** Kalbsbratwurst mit Zwiebelsauce, Bratkartoffeln und Salat
	Kcal 590 K 26g F 18 g E 40g	Kcal 890 K 28g F 53g E 23g	Kcal 680 K 30 g F 30g E 18g	Kcal 530 K 28g F 18g E 23g	Kcal 890 K 53g F 38g E 21g

Us aller Welt	Beeren-Drink *** Rinderragout mit Rahmpolenta und Salat	Zitroneneistee *** Tofu Gemüsepfanne mit Couscous und Salat	陽 Orangen-Kiwisaft *** Schweinegeschnetzeltes "Süss-sauer" mit Asianudeln und Gemüsestreifen	Multivitaminsaft *** Pouletbrust an Kräutersauce mit Schupfnudeln und Mischgemüse	陽 Bananenmilch *** Fischspiess an pikanter Ananassauce mit Gemüse-Glasnudeln
	Kcal 377 K 32g F 37g E 50g	Kcal 380 K 18g F 18g E 30g	Kcal 580 K 26g F 35g E 39g	Kcal 630 K 28g F 18g E 30g	Kcal 580 K 53g F 17g E 33g



Licht & Aktiv	Suppe oder Drink *** Spaghetti mit Lachswürfeln und Zitronensauce	陽 Suppe oder Drink *** Rindfleischwürfel mit Soja-Ingwersauce, dazu Reis und Asiagemüse	Suppe oder Drink *** Lambraten im Fladenbrot mit Zwiebeln und Salat dazu Joghurtsauce	陽 Suppe oder Drink *** Pochierter Pangasius auf Wildreis mit Curry-Cherrytomaten	Suppe oder Drink *** Graupenrisotto mit Gemüsestreifen
	Kcal 480 K 38g F 17g E 40g	Kcal 430 K 53g F 18g E 21g	Kcal 400 K 48g F 21g E 18g	Kcal 371 K 52g F 3g E 30g	Kcal 430 K 53g F 18g E 20g

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

Tipp vom Metzger	Salat
Brätsteak mit Relish, Pommes Frites und Salat	Frische Salate und knackiges Gemüse verfeinert mit unseren hausgemachten Dressings



Asiatische Ernährungsphilosophie!

Im Gegensatz zu Europäern, welche auch noch spät abends oder in der Nacht essen, nehmen Asiaten ihr Abendessen selten nach 18 Uhr ein. Viele Ernährungsexperten empfehlen diese Vorgehensweise, da zu einem späteren Zeitpunkt der Körper die Verdauung reduziert.