

KW 41	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Vegetarischer Lasagne Eintopf (270 g.) a a1 N: 65.38 kcal F: 1.55 g GF: 0.61 g C: 8.86 g Z: 2.21 g P: 3.56 g S: 0.07 g B: 43.44 BE 2 St. Mozzarella Bällchen N: 238.36 kcal F: 18.00 g GF: 12.00 g C: 1.50 g Z: 1.50 g P: 18.00 g S: 0.40 g B: 125.00 BE	2 St. Semmelknödel c a a1 N: 162.65 kcal F: 2.20 g GF: 0.70 g C: 23.00 g Z: 4.70 g P: 11.00 g S: 1.40 g B: 1916.67 BE Champignonsauce (120 g.) N: 44.70 kcal F: 1.62 g GF: 1.00 g C: 3.81 g Z: 2.68 g P: 3.72 g S: 0.06 g B: 206.38 BE	Stroganoff (140 g.) g N: 79.05 kcal F: 4.35 g GF: 2.50 g C: 1.28 g Z: 0.97 g P: 8.69 g S: 0.14 g B: 70.86 BE Kartoffelstampf (200 g.) N: 80.65 kcal F: 2.05 g GF: 1.33 g C: 12.89 g Z: 1.47 g P: 2.17 g S: 0.03 g B: 85.15 BE	Lachswürfel in Spinatsauce (140 g.) g d N: 93.44 kcal F: 5.84 g GF: 1.90 g C: 1.67 g Z: 1.44 g P: 8.65 g S: 0.23 g B: 109.55 BE Kartoffeln (200 g.) N: 73.32 kcal F: 0.01 g GF: 0.00 g C: 15.62 g Z: 0.70 g P: 1.94 g S: 0.01 g B: 1.30 BE	Linsen-Pastinaken-Suppe (250 g.) g N: 68.42 kcal F: 2.10 g GF: 1.25 g C: 8.73 g Z: 2.13 g P: 3.47 g S: 0.04 g B: 112.71 BE 1/2 Roggen-Brötchen a2 a a1 N: 221.64 kcal F: 1.00 g GF: 0.40 g C: 41.00 g Z: 3.20 g P: 8.80 g S: 1.30 g B: 3416.67 BE
Menü B	2 St. Pancakes c g a a1 N: 292.57 kcal F: 10.00 g GF: 1.00 g C: 41.00 g Z: 17.00 g P: 8.10 g S: 0.60 g B: 3416.67 BE Apfelmus (80 g.) N: 69.98 kcal F: 0.10 g GF: 0.10 g C: 15.80 g Z: 14.30 g P: 0.20 g S: 0.10 g B: 1316.67 BE	Kürbis-Curry (280 g.) N: 60.35 kcal F: 2.89 g GF: 2.47 g C: 6.81 g Z: 1.92 g P: 1.35 g S: 0.04 g B: 120.39 BE Brot a2 a a1 N: 324.12 kcal F: 0.98 g GF: 0.14 g C: 69.49 g Z: 3.70 g P: 8.19 g S: 1.30 g B: 5.79 BE	Orientalische Reis-Gemüse-Pfanne mit Pfirsich, Brokkoli und Möhre (230 g.) N: 76.39 kcal F: 0.24 g GF: 0.05 g C: 15.86 g Z: 2.47 g P: 2.15 g S: 0.03 g B: 79.14 BE Currysauce (120 g.) N: 100.33 kcal F: 8.57 g GF: 7.46 g C: 3.70 g Z: 3.57 g P: 2.30 g S: 0.09 g B: 274.28 BE	Shakshuka (180 g.) g N: 39.15 kcal F: 0.57 g GF: 0.16 g C: 5.69 g Z: 5.01 g P: 1.77 g S: 0.09 g B: 332.83 BE 2 St. Eier c N: 152.38 kcal F: 11.00 g GF: 3.30 g C: 0.60 g Z: 0.30 g P: 13.00 g S: 0.80 g B: 50.00 BE Pitabrot a a1 N: 250.78 kcal F: 1.00 g GF: 0.10 g C: 54.40 g Z: 1.50 g P: 7.80 g S: 0.70 g B: 4533.33 BE	Käsesauce 1 g N: 240.44 kcal F: 17.93 g GF: 11.56 g C: 2.08 g Z: 2.06 g P: 18.09 g S: 1.07 g B: 141.70 BE Spätzle c a a1 N: 172.20 kcal F: 2.60 g GF: 0.50 g C: 30.00 g Z: 0.50 g P: 6.00 g S: 1.00 g B: 2500.00 BE Röstzwiebeln a a1 N: 585.14 kcal F: 44.00 g GF: 21.00 g C: 40.00 g Z: 9.00 g P: 6.00 g S: 1.20 g B: 3333.33 BE
Dessert	Sonnenblumenkerne (10 g.) N: 479.58 kcal F: 26.30 g GF: 3.05 g C: 34.74 g Z: 34.74 g P: 26.11 g S: 0.00 g B: 2.90 BE	Gemüsekorb (50 g) ∇ ∞ N: 17.43 kcal F: 0.21 g GF: 0.04 g C: 2.60 g Z: 2.52 g P: 0.95 g S: 0.01 g B: 0.22 BE	Rote Bete-Feta-Salat (70 g.) t g N: 99.32 kcal F: 7.02 g GF: 5.02 g C: 4.21 g Z: 4.18 g P: 4.43 g S: 1.34 g B: 228.43 BE	Obst (50 g) ∇ ∞ N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE	Herbstlicher Apfelquark (80 g.) g N: 144.32 kcal F: 5.49 g GF: 3.64 g C: 17.43 g Z: 17.24 g P: 5.80 g S: 0.09 g B: 413.54 BE

Nährwertangaben pro 100g N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Proteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a2 Roggen
- d Fisch
- t Schalenfrucht
- a1 Weizen
- c Eier
- g Milch und Milcherzeugnisse

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

Eigenschaften

- ∞ Vegan
- ∇ Vegetarisch

