














KW 42	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Bunte Pasta (200 g.) a a1 N: 364.46 kcal F: 5.13 g GF: 1.39 g C: 64.34 g Z: 0.81 g P: 14.25 g S: 0.34 g B: 5.36 BE Kürbissauce (120 g.) g N: 59.70 kcal F: 2.23 g GF: 1.44 g C: 7.81 g Z: 3.76 g P: 1.93 g S: 0.05 g B: 176.86 BE 	Seelachswürfel in Senfsauce (140 g.) j g N: 96.97 kcal F: 4.17 g GF: 2.15 g C: 2.22 g Z: 1.88 g P: 12.46 g S: 0.18 g B: 145.43 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 	Bayerischer Leberkäse (80 g.) N: 221.88 kcal F: 19.20 g GF: 5.60 g C: 0.30 g Z: 0.30 g P: 12.50 g S: 2.50 g B: 25.00 BE Kartoffel-Püree (200 g.) g N: 91.37 kcal F: 3.28 g GF: 2.12 g C: 12.91 g Z: 1.37 g P: 2.12 g S: 0.02 g B: 75.58 BE Ketchup (30g) i N: 103.89 kcal F: 0.10 g GF: 0.10 g C: 23.20 g Z: 22.80 g P: 1.20 g S: 1.80 g B: 1933.33 BE 	Erbseintopf (280 g.) j N: 80.68 kcal F: 0.44 g GF: 0.09 g C: 12.64 g Z: 1.34 g P: 5.96 g S: 0.06 g B: 69.49 BE Brötchenmix (1 Stück) a3 k a4 a2 a a1 N: 267.97 kcal F: 2.30 g GF: 0.40 g C: 51.00 g Z: 1.80 g P: 8.90 g S: 1.20 g B: 4250.00 BE 	Ofengemüse (200 g.) i N: 46.99 kcal F: 0.30 g GF: 0.10 g C: 9.52 g Z: 4.26 g P: 1.23 g S: 0.04 g B: 24.72 BE Hummus (20 g.) N: 209.84 kcal F: 13.79 g GF: 2.04 g C: 13.35 g Z: 0.44 g P: 6.18 g S: 0.27 g B: 1110.30 BE Cous Cous (120 g.) a a1 N: 141.63 kcal F: 0.68 g GF: 0.10 g C: 28.49 g Z: 0.34 g P: 4.92 g S: 0.01 g B: 2.37 BE 
	Menü B	Pasta (200 g.) a a1 N: 364.46 kcal F: 5.13 g GF: 1.39 g C: 64.34 g Z: 0.81 g P: 14.25 g S: 0.34 g B: 5.36 BE Tomaten-Zucchini-Sauce (120 g.) N: 15.64 kcal F: 0.20 g GF: 0.05 g C: 2.20 g Z: 2.08 g P: 0.97 g S: 0.01 g B: 30.02 BE 	Gemüsecurry (150 g.) N: 107.31 kcal F: 9.64 g GF: 8.53 g C: 3.20 g Z: 2.75 g P: 1.98 g S: 0.08 g B: 165.10 BE Reis (150 g.) ▽ N: 125.63 kcal F: 0.21 g GF: 0.04 g C: 27.82 g Z: 0.11 g P: 2.63 g S: 0.00 g B: 2.32 BE 	Milchreis (280 g.) g N: 81.10 kcal F: 1.40 g GF: 0.90 g C: 13.34 g Z: 4.22 g P: 3.69 g S: 0.09 g B: 346.27 BE Zimt-Zucker (10 g.) N: 370.43 kcal F: 1.28 g GF: 0.36 g C: 82.28 g Z: 82.04 g P: 1.56 g S: 0.04 g B: 1871.66 BE 	Gnocchiaufauf mit Tomatensauce und Mozzarella überbacken (290 g.) g a a1 N: 114.25 kcal F: 1.80 g GF: 1.16 g C: 19.89 g Z: 3.35 g P: 3.71 g S: 0.87 g B: 1558.52 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 	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 OBST 	Gurkensalat in Essig-Öl Dressing (80 g.) N: 121.54 kcal F: 12.66 g GF: 1.20 g C: 1.51 g P: 0.51 g S: 0.01 g B: 0.13 BE 

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

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a3 Gerste (Malz)
- f Soja
- j Senf
- a1 Weizen
- a4 Hafer
- g Milch und Milcherzeugnisse
- k Sesam

- a2 Roggen
- d Fisch
- i Sellerie

Eigenschaften

- ∫ Laktose
- ∞ Vegan
- ▽ Vegetarisch

