













KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	<p>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</p> <p>Paprika -Ajvar-Sauce (120 g) N: 20.84 kcal F: 0.41 g GF: 0.07 g C: 3.12 g Z: 2.75 g P: 0.73 g S: 0.14 g B: 106.75 BE</p> 	<p>Hackfleisch-Kürbis-Pfanne mit Feta (140 g.) g N: 99.76 kcal F: 5.73 g GF: 2.69 g C: 3.08 g Z: 2.85 g P: 8.57 g S: 0.14 g B: 142.97 BE</p> <p>Langkornreis (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</p> 	<p>Kräutersauce (100 g.) g N: 64.28 kcal F: 4.64 g GF: 3.01 g C: 3.47 g Z: 2.98 g P: 2.18 g S: 0.07 g B: 268.77 BE</p> <p>1 St Fischfilet d N: 99.59 kcal F: 2.39 g GF: 0.72 g C: 0.00 g Z: 0.00 g P: 19.32 g S: 0.13 g B: 0.00 BE</p> <p>Jasminreis (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</p> 	<p>1 St. Geflügelwienerspinnen N: 246.48 kcal F: 21.00 g GF: 7.00 g C: 3.00 g Z: 0.50 g P: 12.00 g S: 2.00 g B: 250.00 BE</p> <p>Süßkartoffelpüree (200 g.) g N: 106.80 kcal F: 3.41 g GF: 2.15 g C: 16.59 g Z: 2.53 g P: 1.94 g S: 0.02 g B: 55.08 BE</p> <p>Tomaten-Ketchup (15 g.) ▽ ∞ N: 89.56 kcal F: 0.30 g GF: 0.10 g C: 19.00 g Z: 17.00 g P: 1.70 g S: 2.60 g B: 1583.33 BE</p> 	<p>Kräuterquark (100 g.) g N: 61.27 kcal F: 0.58 g GF: 0.39 g C: 4.22 g Z: 4.18 g P: 9.63 g S: 0.10 g B: 351.58 BE</p> <p>Kartoffeln (240 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</p> 
	Menü B	<p>Vollkorn Pasta (180 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</p> <p>Brokkolisauce (120 g.) g N: 47.51 kcal F: 2.27 g GF: 1.44 g C: 3.64 g Z: 3.42 g P: 3.08 g S: 0.07 g B: 176.51 BE</p> 	<p>Linsendal mit Spinat und Tofu (240 g.) f N: 90.29 kcal F: 1.37 g GF: 0.22 g C: 11.21 g Z: 0.93 g P: 8.00 g S: 0.09 g B: 23.14 BE</p> <p>1 St. Baguette a a1 N: 250.30 kcal F: 1.00 g GF: 0.10 g C: 49.00 g Z: 3.00 g P: 8.80 g S: 1.50 g B: 4083.33 BE</p> 	<p>Gemüsecurry (150 g.) ∞ ▽ N: 82.37 kcal F: 5.93 g GF: 5.15 g C: 5.49 g Z: 2.53 g P: 1.57 g S: 0.06 g B: 131.99 BE</p> <p>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</p> 	<p>Schauriges Kürbis-Chili (150 g.) N: 31.48 kcal F: 0.22 g GF: 0.07 g C: 4.29 g Z: 2.97 g P: 1.84 g S: 0.10 g B: 221.25 BE</p> <p>Langkornreis (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</p> 
Dessert		<p>Geriebener Gouda (20 g) g N: 367.81 kcal F: 29.00 g GF: 19.40 g C: 2.30 g Z: 0.10 g P: 24.00 g S: 1.70 g B: 191.67 BE</p> 	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>1 St. Muffin c g a a1 N: 390.49 kcal F: 17.00 g GF: 1.70 g C: 53.00 g Z: 30.00 g P: 5.70 g S: 1.50 g B: 4416.67 BE</p> 

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
- c Eier
- f Soja
- a1 Weizen
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

Eigenschaften

- ∞ Vegan
- ▽ Vegetarisch

