

KW 51	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	<b>Pasta (200 g.)</b> 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 <b>Wurstgulasch (140 g)</b> N: 94.52 kcal F: 6.16 g GF: 2.04 g C: 5.31 g Z: 4.16 g P: 4.25 g S: 0.95 g B: 339.39 BE	<b>Rahmgemüse (140 g)</b> N: 43.92 kcal F: 1.94 g GF: 1.18 g C: 3.89 g Z: 3.33 g P: 2.42 g S: 0.07 g B: 209.04 BE <b>Kartoffel-Püree (200 g.)</b> g N: 87.31 kcal F: 2.82 g GF: 1.82 g C: 12.90 g Z: 1.40 g P: 2.13 g S: 0.02 g B: 74.75 BE	<b>Fruchtiges Fisch-Gemüse -Curry mit Ananas (150 g)</b> d N: 110.54 kcal F: 8.89 g GF: 7.85 g C: 5.31 g Z: 2.30 g P: 2.41 g S: 0.07 g B: 1434.90 BE <b>Jasminreis (150 g.)</b> N: 350.85 kcal F: 0.62 g GF: 0.12 g C: 77.73 g Z: 0.31 g P: 7.36 g S: 0.01 g B: 6.48 BE	<b>Szegediner Gulasch (140 g.)</b> N: 48.06 kcal F: 1.89 g GF: 0.77 g C: 2.73 g Z: 2.11 g P: 4.07 g S: 0.56 g B: 132.24 BE <b>Kartoffeln (200 g.)</b> N: 73.32 kcal F: 0.01 g GF: 0.00 g C: 15.82 g Z: 0.70 g P: 1.94 g S: 0.01 g B: 1.30 BE	<b>Tomaten-Möhren-Mango-Süppchen (280 g)</b> N: 32.88 kcal F: 2.16 g GF: 1.85 g C: 2.76 g Z: 2.65 g P: 0.54 g S: 0.11 g B: 129.57 BE <b>Croutons (10g)</b> a a1 N: 454.98 kcal F: 17.90 g GF: 9.20 g C: 60.50 g Z: 4.10 g P: 11.10 g S: 2.50 g B: 5041.67 BE
Menü B	<b>Bunte Pasta (200 g.)</b> 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 <b>Käsesauce (120 g)</b> 1 g N: 108.21 kcal F: 8.39 g GF: 5.27 g C: 3.70 g Z: 3.47 g P: 4.65 g S: 0.38 g B: 274.34 BE	<b>Gemüselasagne (nicht Bio) (280 g)</b> g a a1 N: 108.12 kcal F: 3.81 g GF: 2.15 g C: 14.13 g Z: 3.22 g P: 3.89 g S: 0.12 g B: 172.29 BE	<b>Graupeneintopf (280 g.)</b> a3 i a N: 48.20 kcal F: 0.19 g GF: 0.05 g C: 9.53 g Z: 1.48 g P: 1.64 g S: 0.03 g B: 52.82 BE <b>1 St. Baguette</b> ∇ ∞ 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	<b>Käsespätzle (240 g)</b> 1 c g a a1 N: 228.93 kcal F: 11.45 g GF: 6.58 g C: 20.98 g Z: 1.05 g P: 9.71 g S: 1.08 g B: 1738.07 BE	<b>3 St. Falafel</b> N: 179.13 kcal F: 10.10 g GF: 1.00 g C: 13.60 g Z: 2.10 g P: 4.60 g S: 1.30 g B: 1133.33 BE <b>Joghurttipp (100g)</b> g N: 57.44 kcal F: 0.85 g GF: 0.59 g C: 4.35 g Z: 4.35 g P: 7.99 g S: 0.10 g B: 362.50 BE <b>Bulgur (120 g.)</b> 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
Dessert	<b>Parmesan (10 g)</b> ∇   g1 N: 395.99 kcal F: 30.56 g GF: 20.78 g C: 0.00 g Z: 0.00 g P: 30.68 g S: 2.14 g B: 0.00 BE	<b>Obst (50 g)</b> ∇ ∞ 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	<b>Rote Bete-Feta-Salat (80 g)</b> t z g N: 77.89 kcal F: 4.42 g GF: 3.09 g C: 5.41 g Z: 5.38 g P: 3.62 g S: 1.30 g B: 338.86 BE	<b>Gemüsekorb (50 g)</b> ∇ ∞ 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	<b>Winterlicher Apfelquark (80 g)</b> g N: 125.24 kcal F: 2.80 g GF: 1.81 g C: 17.80 g Z: 17.40 g P: 6.83 g S: 0.09 g B: 444.79 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
- a3 Gerste (Malz)
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- k Sesam
- z Zitrusfrucht
- a1 Weizen
- c Eier
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie
- t Schalenfrucht

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

Eigenschaften

- J Laktose
- ∇ Vegetarisch
- ∞ Vegan

Folgende Zutaten nutzen wir ausschließlich in Bio-Qualität:

Kartoffeln, Pasta, Reis, CousCous, Kuhmilch, Sahne, Joghurt, Quark, Apfelmus, Hühnerfrikassee, Spinat, Erbsen, Möhren, Champignons, Zucchini, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Paprika, Pudding

