

| KW 5    | Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  |
|---------|--|--|--|--|--|
| Menü A  | <p><b>Fusilli (200g)</b> a a1<br/>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><b>Tomaten-Linsen-Sauce (120g)</b><br/>N: 32.85 kcal F: 0.26 g GF: 0.06 g C: 5.07 g Z: 2.99 g P: 1.91 g S: 0.03 g B: 127.38 BE</p>  | <p><b>Asiatisches Rindfleischgeschnetzeltes (140g)</b><br/>N: 79.46 kcal F: 3.82 g GF: 1.63 g C: 1.79 g Z: 1.71 g P: 9.18 g S: 0.15 g B: 86.02 BE</p> <p><b>Jasminreis (150 g.)</b><br/>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</p>  | <p><b>Kartoffel-Püree (200 g)</b> g<br/>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</p> <p><b>1 St. Backfisch</b> d a a1<br/>N: 223.79 kcal F: 8.80 g GF: 1.00 g C: 23.00 g Z: 0.70 g P: 13.00 g S: 1.10 g B: 1916.67 BE</p>  | <p><b>Gemüse Eintopf ( 280 g.)</b> i<br/>N: 27.72 kcal F: 0.15 g GF: 0.05 g C: 4.72 g Z: 1.39 g P: 1.37 g S: 0.03 g B: 84.68 BE</p> <p><b>Brot</b> ∇ ∞ a2 a<br/>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</p>     | <p><b>Hühnersuppe (280 g.)</b> 2 i<br/>N: 76.66 kcal F: 1.58 g GF: 0.45 g C: 7.33 g Z: 1.08 g P: 7.83 g S: 2.23 g B: 63.64 BE</p> <p><b>Nudeln/ Suppe (30 g.)</b> a a1<br/>N: 70.22 kcal F: 0.28 g GF: 0.05 g C: 14.06 g Z: 0.09 g P: 2.64 g S: 0.59 g B: 1.17 BE</p>               |
|         | Menü B   | <p><b>Pasta (200 g.)</b> a a1<br/>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><b>Pesto-Genovese-Sauce (120g)</b> h4 t g<br/>N: 143.52 kcal F: 12.61 g GF: 3.61 g C: 4.24 g Z: 3.70 g P: 2.96 g S: 0.66 g B: 302.48 BE</p>         | <p><b>Kräuterquark</b> g<br/>N: 63.45 kcal F: 0.58 g GF: 0.39 g C: 4.22 g Z: 4.18 g P: 9.77 g S: 0.10 g B: 351.58 BE</p> <p><b>Kartoffeln 240g</b><br/>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>                          | <p><b>Grießbrei (280g)</b> g a a1<br/>N: 78.70 kcal F: 1.42 g GF: 0.90 g C: 12.18 g Z: 5.61 g P: 4.12 g S: 0.09 g B: 372.67 BE</p> <p><b>Apfelmus (80g)</b><br/>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</p>  | <p><b>Gemüsepfanne mit veganem Hack (210 g.)</b> ij<br/>N: 70.59 kcal F: 3.06 g GF: 0.34 g C: 5.61 g Z: 2.27 g P: 4.34 g S: 0.35 g B: 138.82 BE</p> <p><b>Bulgur (120 g.)</b> a a1<br/>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>  |
| Dessert | <p><b>Griebener Gouda ( 20 g )</b> g<br/>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><b>Gemüsekorb ( 50 g )</b> ∇ ∞<br/>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><b>Gurken -Joghurt- Salat (80 g)</b> g<br/>N: 40.65 kcal F: 3.18 g GF: 2.13 g C: 2.00 g Z: 1.91 g P: 0.90 g S: 0.02 g B: 35.13 BE</p>   | <p><b>Obst ( 50 g )</b> ∇ ∞<br/>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><b>Vanillepudding ( 80 g )</b> g<br/>N: 80.25 kcal F: 1.40 g GF: 0.90 g C: 14.00 g Z: 10.00 g P: 3.10 g S: 0.10 g B: 1166.67 BE</p>   |

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
- h4 Cashewnuss
- j Senf
- a1 Weizen
- c Eier
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie
- t Schalenfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen

Eigenschaften

- ∞ Vegan
- ∇ Vegetarisch

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

