

KW 6	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	<p><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</p> <p><b>Tomatensauce (120 g.)</b> N: 45.70 kcal F: 0.18 g GF: 0.04 g C: 7.80 g Z: 7.51 g P: 2.59 g S: 0.32 g B: 79.05 BE</p> 	<p><b>Kartoffelstampf (200g)</b> 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</p> <p><b>1 Bulette</b> c a a1 N: 213.04 kcal F: 14.00 g GF: 5.80 g C: 7.50 g Z: 0.30 g P: 14.00 g S: 1.60 g B: 625.00 BE</p> <p><b>Möhrengemüse (80g)</b> g N: 69.87 kcal F: 5.27 g GF: 3.26 g C: 4.08 g Z: 3.89 g P: 0.60 g S: 0.09 g B: 337.26 BE</p> 	<p><b>Fisch-Spinat Lasagne (260 g)</b> g d a a1 N: 115.83 kcal F: 6.72 g GF: 3.38 g C: 6.12 g Z: 2.09 g P: 7.67 g S: 0.27 g B: 152.12 BE</p> 	<p><b>Blumenkohl Ragout mit Kichererbsen (140g)</b> N: 111.51 kcal F: 8.91 g GF: 7.59 g C: 4.62 g Z: 1.82 g P: 2.93 g S: 0.11 g B: 313.49 BE</p> <p><b>Bulgur (120 g.)</b> a a1 N: 342.01 kcal F: 1.30 g GF: 0.00 g C: 66.80 g Z: 0.40 g P: 10.60 g S: 0.01 g B: 5.57 BE</p> 	<p><b>Bauerntopf mit Rinderhack, Kartoffeln, Paprika (280 g)</b> N: 58.67 kcal F: 2.60 g GF: 1.14 g C: 4.11 g Z: 1.46 g P: 4.37 g S: 0.07 g B: 62.13 BE</p> 
	Menü B	<p><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</p> <p><b>Champignonsauce (120 g)</b> g N: 41.11 kcal F: 1.52 g GF: 0.94 g C: 3.44 g Z: 2.30 g P: 3.42 g S: 0.05 g B: 175.09 BE</p> 	<p><b>Kartoffelgulasch, vegetarisch (280 ml)</b> l N: 36.41 kcal F: 0.12 g GF: 0.03 g C: 7.09 g Z: 1.83 g P: 1.25 g S: 0.01 g B: 42.22 BE</p> <p><b>Kräuter-Schmand (20 g)</b> g N: 180.29 kcal F: 17.15 g GF: 11.81 g C: 3.72 g Z: 2.86 g P: 2.75 g S: 0.10 g B: 310.32 BE</p> 	<p><b>Milchreis (280 g)</b> g N: 83.63 kcal F: 1.40 g GF: 0.90 g C: 13.61 g Z: 4.48 g P: 3.95 g S: 0.09 g B: 368.33 BE</p> <p><b>Zimt-Zucker (10 g)</b> ▽ ∞ N: 351.80 kcal F: 1.28 g GF: 0.35 g C: 82.28 g Z: 82.06 g P: 1.56 g S: 0.03 g B: 6.86 BE</p> 	<p><b>Auberginen-Reispfanne mit Feta (280 g)</b> g N: 190.64 kcal F: 2.64 g GF: 1.61 g C: 35.65 g Z: 2.26 g P: 5.17 g S: 0.36 g B: 226.56 BE</p> 
Dessert		<p><b>Parmesan (10 g)</b> g 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</p> 	<p><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</p> <p>OBST</p> 	<p><b>1 Reiswaffel</b> N: 394.55 kcal F: 2.30 g GF: 0.40 g C: 82.00 g Z: 0.30 g P: 8.80 g S: 0.50 g B: 6833.33 BE</p> <p><b>Kräuterdip (20 g.)</b> g N: 47.59 kcal F: 1.45 g GF: 1.05 g C: 4.50 g Z: 4.29 g P: 4.08 g S: 0.10 g B: 374.58 BE</p> 	<p><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</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
- g Milch und Milchzeugnisse
- h1 Mandel
- t Schalenfrucht

- a1 Weizen
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- j Senf
- y Hülsenfrucht

**Zusatzstoffe**

- 1 mit Farbstoff

**Eigenschaften**

- j Laktose
- ∞ 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**



DE-ÖKO-070