


KW 3	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>Bolognese aus Rinderhackfleisch (140 g) N: 100.19 kcal F: 4.15 g GF: 1.82 g C: 7.32 g Z: 5.85 g P: 7.92 g S: 0.32 g B: 83.86 BE</p> 	<p>Spätzle-Gemüse-Auflauf (280 g) c g a a1 N: 151.49 kcal F: 3.38 g GF: 1.33 g C: 23.33 g Z: 1.14 g P: 5.95 g S: 0.79 g B: 1845.04 BE</p> 	<p>Fisch (Seelachswürfel) in Tomatensauce (140 g) d N: 72.95 kcal F: 1.16 g GF: 0.34 g C: 5.14 g Z: 4.91 g P: 9.91 g S: 0.29 g B: 83.68 BE</p> <p>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: 0.06 g B: 1.30 BE</p> 	<p>1 St. Hähnchensteak N: 117.51 kcal F: 1.90 g GF: 0.60 g C: 1.40 g Z: 0.60 g P: 23.00 g S: 1.70 g B: 116.67 BE</p> <p>Currysauce (100 g) g N: 99.61 kcal F: 7.75 g GF: 6.72 g C: 5.44 g Z: 3.58 g P: 2.22 g S: 0.23 g B: 228.56 BE</p> <p>Naturreis (150 g) ∇ ∞ 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>Indischer Eintopf mit Süßkartoffeln, Erbsen und Paprika (280 g) N: 102.58 kcal F: 5.02 g GF: 4.27 g C: 10.23 g Z: 2.51 g P: 3.85 g S: 0.08 g B: 83.51 BE</p> <p>1/2 St. Tortilla 2 a a1 N: 317.89 kcal F: 7.90 g GF: 1.50 g C: 51.00 g Z: 1.70 g P: 8.90 g S: 0.90 g B: 4250.00 BE</p> 
	Menü B	<p>Brokkolisauce (120 g) g N: 52.53 kcal F: 2.22 g GF: 1.40 g C: 5.06 g Z: 3.38 g P: 2.99 g S: 0.15 g B: 159.29 BE</p> <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>Möhren-Pastinaken-Cremesuppe (280 g) g N: 45.50 kcal F: 1.86 g GF: 1.12 g C: 5.62 g Z: 2.49 g P: 1.11 g S: 0.10 g B: 158.20 BE</p> <p>Brot</p> 	<p>Reis -Gemüse-Pfanne mit Brokkoli und Champignons (200 g) N: 192.82 kcal F: 0.45 g GF: 0.09 g C: 40.87 g Z: 1.01 g P: 5.63 g S: 0.02 g B: 3.40 BE</p> <p>Kräutersauce (100 g) g N: 64.47 kcal F: 3.99 g GF: 2.59 g C: 5.07 g Z: 2.86 g P: 2.02 g S: 0.16 g B: 238.77 BE</p> 	<p>Gnocchi (210 g) a a1 N: 158.82 kcal F: 0.30 g GF: 0.20 g C: 35.00 g Z: 3.30 g P: 2.60 g S: 1.50 g B: 2916.67 BE</p> <p>Erbsen-Frischkäse-Sauce (120 g) g N: 142.85 kcal F: 4.29 g GF: 2.57 g C: 16.83 g Z: 1.87 g P: 8.86 g S: 0.20 g B: 122.12 BE</p> 
Dessert		<p>Kräuter Petersilie (2 g) N: 52.30 kcal F: 0.36 g GF: 0.04 g C: 7.38 g Z: 0.85 g P: 4.43 g S: 0.09 g B: 0.62 BE</p> 	<p>Hummus (20 g) N: 234.57 kcal F: 16.96 g GF: 2.50 g C: 12.87 g Z: 0.43 g P: 5.95 g S: 0.26 g B: 1069.59 BE</p> <p>1 St. Reiswaffeln 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>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>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> 

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
- c Eier
- g Milch und Milchzeugnisse

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

