















KW 8	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</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>Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Rindfleisch (280 g)</b> N: 45.83 kcal F: 0.74 g GF: 0.30 g C: 5.35 g Z: 1.15 g P: 4.00 g S: 0.04 g B: 65.06 BE 	<b>1/2 Schlemmerfilet</b> d a a1 N: 138.76 kcal F: 7.00 g GF: 1.40 g C: 5.20 g Z: 0.60 g P: 13.60 g S: 0.90 g B: 433.33 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>Steckrübeneintopf (280 g)</b> 2 N: 24.35 kcal F: 0.11 g GF: 0.02 g C: 4.72 g Z: 2.03 g P: 0.76 g S: 0.04 g B: 58.67 BE <b>Brötchenmix</b> a3 ka4 a2 a a1 N: 267.97 kcal F: 2.30 g GF: 0.40 g C: 51.00 g Z: 1.80 g P: 8.90 g S: 1.20 g B: 4250.00 BE 	<b>Käsesauce</b> 1 g a a1 N: 265.06 kcal F: 19.79 g GF: 12.24 g C: 4.79 g Z: 2.56 g P: 17.23 g S: 1.08 g B: 369.67 BE <b>Spätzle</b> c a a1 N: 172.20 kcal F: 2.60 g GF: 0.50 g C: 30.00 g Z: 0.50 g P: 6.00 g S: 1.00 g B: 2500.00 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: 114.74 kcal F: 9.22 g GF: 5.85 g C: 3.54 g Z: 3.45 g P: 4.60 g S: 0.38 g B: 261.15 BE 	<b>Spinat-Tofu mit Tomate (140 g)</b> f g N: 62.86 kcal F: 4.27 g GF: 1.79 g C: 1.73 g Z: 1.68 g P: 4.44 g S: 0.16 g B: 98.26 BE <b>Jasminreis (150 g.)</b> 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 	<b>Chinakohl und Möhren in Tomaten-Sahne-Sauce (140 g)</b> g N: 53.70 kcal F: 3.51 g GF: 2.21 g C: 3.57 g Z: 3.48 g P: 1.33 g S: 0.05 g B: 202.18 BE <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 	<b>Vegetarisches Frikassee (140 g)</b> g N: 98.37 kcal F: 4.83 g GF: 3.07 g C: 8.43 g Z: 2.57 g P: 5.01 g S: 0.07 g B: 174.90 BE <b>Langkornreis (150 g)</b> ∇ 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 
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>Gurkensalat in Essig-Öl Dressing (80 g)</b> N: 121.54 kcal F: 12.66 g GF: 1.20 g C: 1.51 g Z: 1.51 g P: 0.51 g S: 0.01 g B: 0.13 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>Naturjoghurt (80 g)</b> g N: 92.46 kcal F: 1.31 g GF: 0.96 g C: 16.41 g Z: 16.41 g P: 3.59 g S: 0.09 g B: 329.17 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
- a2 Roggen
- a4 Hafer
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- k Sesam

- a1 Weizen
- a3 Gerste (Malz)
- c Eier
- f Soja
- g1 Milcheiweiß

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoffen

Eigenschaften

- j Laktose
- ∇ Vegetarisch
- ∞ Vegan

Folgende Zutaten nutzen wir ausschließlich in Bio-Qualität:

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

