














KW 9	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>Tomaten-Thunfischsauce (120 g)</b> d N: 74.48 kcal F: 2.51 g GF: 0.54 g C: 2.77 g Z: 2.69 g P: 9.58 g S: 0.31 g B: 105.68 BE</p> 	<p><b>Hähncheneintopf mit Lauch und Kartoffeln (280 g.)</b> g N: 70.73 kcal F: 3.46 g GF: 1.60 g C: 4.71 g Z: 2.36 g P: 4.90 g S: 0.06 g B: 150.24 BE</p> 	<p><b>1,5 gekochte Eier</b> c N: 152.38 kcal F: 11.00 g GF: 3.30 g C: 0.60 g Z: 0.30 g P: 13.00 g S: 0.80 g B: 50.00 BE</p> <p><b>Senfsauce (120 g)</b> j g N: 69.10 kcal F: 4.70 g GF: 2.23 g C: 2.92 g Z: 2.79 g P: 2.98 g S: 0.62 g B: 209.06 BE</p> <p><b>Kartoffeln (200 g.)</b> 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>Gemüselasagne (nicht Bio)</b> g a a1 N: 104.74 kcal F: 3.74 g GF: 2.14 g C: 14.24 g Z: 3.35 g P: 3.08 g S: 0.06 g B: 163.15 BE</p> <p><b>Geriebener Gouda (20 g)</b> g 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>Graupeneintopf (280 g)</b> a3 i a N: 43.40 kcal F: 0.17 g GF: 0.04 g C: 8.54 g Z: 1.46 g P: 1.49 g S: 0.03 g B: 52.74 BE</p> <p><b>1/2 Roggen-Brötchen</b> a2 a a1 N: 221.64 kcal F: 1.00 g GF: 0.40 g C: 41.00 g Z: 3.20 g P: 8.80 g S: 1.30 g B: 3416.67 BE</p> 
	Menü B	<p><b>Vollkorn Pasta (180 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>Brokkolisauce</b> g N: 54.04 kcal F: 3.10 g GF: 2.02 g C: 3.48 g Z: 3.40 g P: 3.03 g S: 0.07 g B: 163.32 BE</p> 	<p><b>Ofengemüse (200 g)</b> i N: 46.99 kcal F: 0.30 g GF: 0.10 g C: 9.52 g Z: 4.26 g P: 1.23 g S: 0.04 g B: 24.72 BE</p> <p><b>Hummus (40 g)</b> N: 406.59 kcal F: 38.94 g GF: 5.64 g C: 9.51 g Z: 0.31 g P: 4.38 g S: 0.19 g B: 786.47 BE</p> <p><b>Cous Cous (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</p> 	<p><b>2 Pancakes</b> c g a a1 N: 292.57 kcal F: 10.00 g GF: 1.00 g C: 41.00 g Z: 17.00 g P: 8.10 g S: 0.60 g B: 3416.67 BE</p> <p><b>Apfelmus (80 g)</b> 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>Veganes Pilzragout (140 g)</b> a4 a N: 56.88 kcal F: 3.28 g GF: 0.52 g C: 4.80 g Z: 1.62 g P: 1.88 g S: 0.48 g B: 383.63 BE</p> <p><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</p> 
Dessert		<p><b>Kräuter Petersilie</b> 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><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><b>OBST</b></p> 	<p><b>Rote Bete-Frischkäse (20 g)</b> g N: 207.52 kcal F: 19.56 g GF: 12.75 g C: 3.71 g Z: 3.71 g P: 4.80 g S: 0.69 g B: 212.60 BE</p> <p><b>1 Filinchen</b> g a a1 N: 409.84 kcal F: 6.00 g GF: 4.00 g C: 75.00 g Z: 2.00 g P: 11.00 g S: 0.20 g B: 6250.00 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: Proteinheit

**Allergene Inhaltsstoffe**

- a Gluten
- a2 Roggen
- a4 Hafer
- d Fisch
- i Sellerie
- a1 Weizen
- a3 Gerste (Malz)
- c Eier
- g Milch und Milcherzeugnisse
- j Senf

**Zusatzstoffe**

- 1 mit Farbstoff
- 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**

