

KW 10	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	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 Bolognese aus Rinderhackfleisch (140 g) N: 97.22 kcal F: 4.15 g GF: 1.82 g C: 6.45 g Z: 6.21 g P: 8.04 g S: 0.28 g B: 83.79 BE	Vegetarischer Schmorkohl (120 g) g N: 38.56 kcal F: 1.84 g GF: 1.12 g C: 4.03 g Z: 3.74 g P: 1.33 g S: 0.03 g B: 52.72 BE Kartoffel-Püree (200g) 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	1 St Fischfilet d N: 99.59 kcal F: 2.39 g GF: 0.72 g C: 0.00 g Z: 0.00 g P: 19.32 g S: 0.13 g B: 0.00 BE Dillsauce (120 g) g N: 50.02 kcal F: 2.58 g GF: 1.68 g C: 4.19 g Z: 3.89 g P: 2.48 g S: 0.07 g B: 280.62 BE 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: 0.01 g B: 1.30 BE	Grießbrei (280 g) g a a1 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 Apfelmus (80 g) 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	Soljanka (280 g.) 2 j N: 49.84 kcal F: 1.77 g GF: 0.57 g C: 5.44 g Z: 2.97 g P: 2.63 g S: 0.72 g B: 218.09 BE Creme Fraiche Kleks (20 g.) g N: 238.83 kcal F: 24.00 g GF: 16.60 g C: 3.20 g Z: 2.80 g P: 2.90 g S: 0.10 g B: 266.67 BE
Menü B	Bunte 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 Erbsen-Frischkäse-Sauce (120 g) g N: 143.84 kcal F: 5.15 g GF: 3.17 g C: 15.27 g Z: 1.88 g P: 8.81 g S: 0.12 g B: 111.58 BE	Cous Cous-Gemüse-Pfanne (210 g) a a1 N: 122.31 kcal F: 0.66 g GF: 0.11 g C: 22.05 g Z: 1.49 g P: 6.40 g S: 0.04 g B: 52.97 BE Tomatensauce (120 g) N: 46.10 kcal F: 0.17 g GF: 0.04 g C: 8.01 g Z: 7.70 g P: 2.61 g S: 0.32 g B: 49.23 BE	Bohneneintopf (280 g.) i N: 25.28 kcal F: 0.16 g GF: 0.05 g C: 4.53 g Z: 1.79 g P: 1.14 g S: 0.04 g B: 52.85 BE 1 St. Brötchenmix 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	Gnocchiauflauf mit Tomatensauce und Mozzarella überbacken (280 g) g a a1 N: 111.18 kcal F: 1.84 g GF: 1.13 g C: 19.22 g Z: 3.41 g P: 3.53 g S: 0.79 g B: 1498.67 BE	Jasminreis (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 Ratatouille (140 g) N: 30.30 kcal F: 0.25 g GF: 0.06 g C: 4.58 g Z: 4.38 g P: 2.02 g S: 0.10 g B: 42.01 BE
Dessert	Parmesan (10 g) 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	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	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	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 Rucola-Frischkäse (20 g) g N: 101.86 kcal F: 6.19 g GF: 4.38 g C: 3.76 g Z: 3.56 g P: 7.85 g S: 0.10 g B: 313.13 BE	Stracciatella - Quark (80 g) f g N: 112.73 kcal F: 2.47 g GF: 1.52 g C: 13.31 g Z: 13.31 g P: 9.10 g S: 0.10 g B: 308.09 BE

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
- a2 Roggen
- a4 Hafer
- f Soja
- i Sellerie
- k Sesam
- a1 Weizen
- a2 Gerste (Malz)
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- j Senf

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

