

KW 15	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 Schinken (Geflügel) - Erbsen Sauce (140 g) g N: 104.95 kcal F: 6.67 g GF: 3.18 g C: 5.38 g Z: 2.21 g P: 5.92 g S: 0.75 g B: 268.04 BE	Eierragout (180 g) c g N: 90.32 kcal F: 5.08 g GF: 1.96 g C: 4.89 g Z: 2.75 g P: 6.24 g S: 0.30 g B: 88.28 BE Kartoffel-Püree (200 g) 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	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 Spinatrahmgemüse (120 g.) g N: 49.31 kcal F: 3.22 g GF: 1.85 g C: 2.56 g Z: 2.27 g P: 2.61 g S: 0.26 g B: 203.48 BE 1 St. Panierter Fisch d a a1 N: 195.37 kcal F: 6.80 g GF: 0.90 g C: 20.60 g Z: 0.90 g P: 12.20 g S: 0.80 g B: 1716.67 BE	Tofu-Gemüse-Curry f N: 75.28 kcal F: 5.39 g GF: 3.85 g C: 2.94 g Z: 2.76 g P: 3.47 g S: 0.09 g B: 160.80 BE Langkornreis (150 g) ▽ 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	Käse-Lauch-Suppe mit Rinderhackfleisch (280 g.) 1 g N: 107.81 kcal F: 7.24 g GF: 4.09 g C: 4.40 g Z: 2.07 g P: 6.30 g S: 0.17 g B: 121.38 BE
					
Menü B	Vollkorn Pasta (180 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 Tomaten-Sauce mit Mais (120 g) N: 24.85 kcal F: 0.26 g GF: 0.05 g C: 4.38 g Z: 2.43 g P: 0.96 g S: 0.01 g B: 19.79 BE	Schupfnudeln süß (210 g) a a1 N: 178.83 kcal F: 0.30 g GF: 0.10 g C: 37.90 g Z: 6.26 g P: 3.75 g S: 0.59 g B: 3039.40 BE Pflaumensauce (130 g.) N: 79.46 kcal F: 0.14 g GF: 0.06 g C: 18.51 g Z: 14.34 g P: 0.41 g S: 0.06 g B: 481.19 BE	Orientalisches Gemüse in Tomatensauce (130 g.) N: 33.18 kcal F: 0.33 g GF: 0.07 g C: 5.51 g Z: 4.22 g P: 1.46 g S: 0.04 g B: 139.84 BE Bulgur (120 g.) 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	Möhren-Sellerie-Suppe (280 g.) i g N: 20.74 kcal F: 0.78 g GF: 0.49 g C: 2.68 g Z: 1.00 g P: 0.65 g S: 0.14 g B: 50.47 BE Hausbrot ▽ ∞ N: 197.75 kcal F: 1.20 g GF: 0.17 g C: 38.75 g Z: 2.53 g P: 7.29 g S: 0.82 g B: 3.23 BE	Kartoffel-Wirsingkohl-Pfanne mit Käse überbacken (280 g.) 1 g N: 92.94 kcal F: 4.07 g GF: 2.59 g C: 9.93 g Z: 1.85 g P: 3.82 g S: 0.16 g B: 82.61 BE
					
Dessert	Kräuter Petersilie 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	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	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	Rote Bete-Feta-Salat i z g N: 83.29 kcal F: 4.83 g GF: 3.37 g C: 5.58 g Z: 5.55 g P: 3.89 g S: 1.34 g B: 342.59 BE	Joghurt mit Rhabarber (80 g) g N: 67.96 kcal F: 1.32 g GF: 0.96 g C: 10.26 g Z: 10.25 g P: 3.63 g S: 0.09 g B: 328.65 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

c Eier

f Soja

g1 Milcheiweiß

j Senf

z Zitrusfrucht
- a1 Weizen

d Fisch

g Milch und Milcherzeugnisse

i Sellerie

t Schalenfrucht

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

Eigenschaften

- j Laktose

▽ Vegetarisch
- ∞ Vegan

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

