

KW 14	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 Paprika -Ajvar-Sauce (120 g) N: 20.84 kcal F: 0.41 g GF: 0.07 g C: 3.12 g Z: 2.75 g P: 0.73 g S: 0.14 g B: 106.75 BE	Rote Fisch-Gemüse-Curry (140 g) d N: 124.67 kcal F: 9.07 g GF: 7.56 g C: 2.48 g Z: 1.64 g P: 8.44 g S: 0.09 g B: 71.56 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	1 Hähnchenschnitzel a a1 N: 184.14 kcal F: 6.50 g GF: 0.80 g C: 13.00 g Z: 1.50 g P: 18.00 g S: 1.30 g B: 1083.33 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 Braune Sauce i N: 15.58 kcal F: 0.18 g GF: 0.05 g C: 2.30 g Z: 2.10 g P: 0.76 g S: 0.06 g B: 150.46 BE	Kartoffelecken N: 73.80 kcal F: 0.30 g GF: 0.20 g C: 14.50 g Z: 0.40 g P: 1.80 g S: 0.40 g B: 1208.33 BE Kräuterquark g N: 63.45 kcal F: 0.58 g GF: 0.39 g C: 4.22 g Z: 4.18 g P: 9.77 g S: 0.10 g B: 351.58 BE	Pichelsteiner mit Rindfleisch (280 g) i N: 46.82 kcal F: 1.59 g GF: 0.68 g C: 3.83 g Z: 1.08 g P: 4.15 g S: 0.09 g B: 10.57 BE
					
Menü B	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 Grüne Frühlings-Gemüse-Sauce (120 g) g N: 67.73 kcal F: 3.03 g GF: 1.95 g C: 6.87 g Z: 2.81 g P: 3.13 g S: 0.05 g B: 128.91 BE	Erbseintopf (280 g) i N: 80.58 kcal F: 0.41 g GF: 0.08 g C: 12.84 g Z: 1.62 g P: 5.93 g S: 0.05 g B: 25.00 BE 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	Chinakohl und Möhren in Tomaten-Sahne-Sauce g N: 56.10 kcal F: 3.48 g GF: 2.21 g C: 4.21 g Z: 4.08 g P: 1.33 g S: 0.05 g B: 255.75 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	Shakshuka i N: 61.18 kcal F: 0.89 g GF: 0.30 g C: 9.66 g Z: 8.62 g P: 2.25 g S: 3.21 g B: 702.94 BE 1,5 Eier 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 1 St. Baguette a a1 N: 250.30 kcal F: 1.00 g GF: 0.10 g C: 49.00 g Z: 3.00 g P: 8.80 g S: 1.50 g B: 4083.33 BE	Auberginen-Reispfanne mit Feta (280g) g N: 189.50 kcal F: 2.60 g GF: 1.61 g C: 35.48 g Z: 2.05 g P: 5.23 g S: 0.35 g B: 181.80 BE
					
Dessert	Geriebener Gouda (20 g) 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	Knäckebrot a2 a N: 351.80 kcal F: 1.60 g GF: 0.20 g C: 63.80 g Z: 2.90 g P: 12.00 g S: 1.30 g B: 5316.67 BE Bärlauchbutter g N: 704.07 kcal F: 79.05 g GF: 51.12 g C: 0.64 g Z: 0.64 g P: 0.66 g S: 0.01 g B: 0.05 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	Naturjoghurt g N: 86.15 kcal F: 1.06 g GF: 0.77 g C: 16.00 g Z: 15.76 g P: 2.94 g S: 0.07 g B: 263.57 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

i Sellerie
- a1 Weizen

a3 Gerste (Malz)

c Eier

g Milch und Milcherzeugnisse

k Sesam

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

