

KW 17	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A		Vegetarischer Lasagne Eintopf a a1 N: 66.82 kcal F: 1.54 g GF: 0.61 g C: 9.25 g Z: 1.77 g P: 3.56 g S: 0.07 g B: 75.24 BE Mozzarella Bällchen g N: 294.01 kcal F: 22.00 g GF: 14.00 g C: 1.50 g Z: 1.50 g P: 23.00 g S: 0.60 g B: 125.00 BE	1/2 Schlemmerfilet 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 Kräutersauce (100 g.) g N: 64.28 kcal F: 4.64 g GF: 3.01 g C: 3.47 g Z: 2.98 g P: 2.18 g S: 0.07 g B: 0.29 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	Stroganoff g N: 90.25 kcal F: 5.77 g GF: 3.50 g C: 1.01 g Z: 0.94 g P: 8.60 g S: 0.14 g B: 0.08 BE Kartoffelstampf f g g1 N: 80.65 kcal F: 2.05 g GF: 1.33 g C: 12.89 g Z: 1.47 g P: 2.17 g S: 0.03 g B: 1.07 BE	Rote Linsen-Kokos-Suppe i N: 128.28 kcal F: 7.15 g GF: 6.19 g C: 11.40 g Z: 6.94 g P: 4.44 g S: 1.76 g B: 0.95 BE
Menü B		2 Pancakes c g a a1 N: 175.30 kcal F: 5.00 g GF: 1.50 g C: 24.00 g Z: 2.00 g P: 7.30 g S: 0.40 g B: 2.00 BE Apfelmus 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: 1.32 BE	Ramen Suppe mit gek. Ei c f a a1 N: 59.90 kcal F: 1.71 g GF: 0.44 g C: 7.33 g Z: 1.76 g P: 3.62 g S: 1.90 g B: 129.27 BE	Nasi Goreng mit Tofu f N: 194.41 kcal F: 1.09 g GF: 0.18 g C: 39.97 g Z: 1.09 g P: 5.53 g S: 0.06 g B: 3.33 BE Joghurt dip (100 g) g N: 96.85 kcal F: 5.85 g GF: 3.89 g C: 4.15 g Z: 4.15 g P: 6.74 g S: 0.10 g B: 0.35 BE	Grüne Frühlings Reis-Gemüse-Pfanne mit grünen Spargel und Erbsen und Brokkoli N: 198.71 kcal F: 0.46 g GF: 0.09 g C: 42.03 g Z: 1.12 g P: 5.85 g S: 0.02 g B: 3.50 BE Käsesauce 1 g N: 114.52 kcal F: 9.22 g GF: 5.81 g C: 3.59 g Z: 3.50 g P: 4.51 g S: 0.38 g B: 194.90 BE
Dessert		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	Coleslaw c j N: 83.54 kcal F: 5.47 g GF: 0.75 g C: 7.40 g Z: 7.26 g P: 1.17 g S: 0.09 g B: 0.61 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	Stracciatella - Quark 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: 1.11 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

c Eier

f Soja

g1 Milcheiweiß

j Senf
- a1 Weizen

d Fisch

g Milch und Milcherzeugnisse

i Sellerie

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

Eigenschaften

- f 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

