

KW 24	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A		Vegetarischer Lasagne Eintopf (280g) a a1 N: 55.05 kcal F: 1.02 g GF: 0.38 g C: 8.10 g Z: 2.10 g P: 3.05 g S: 0.09 g B: 0.67 BE Mozzarella Bällchen (2 St.) g N: 238.36 kcal F: 18.00 g GF: 12.00 g C: 1.50 g Z: 1.50 g P: 18.00 g S: 0.40 g B: 0.13 BE	1,5 gekochte 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: 0.05 BE Senfsauce (120 g) j g N: 61.08 kcal F: 3.76 g GF: 1.65 g C: 3.05 g Z: 2.78 g P: 2.93 g S: 0.59 g B: 0.25 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	Rindergulasch (140g) N: 68.93 kcal F: 3.16 g GF: 1.36 g C: 2.26 g Z: 2.21 g P: 7.55 g S: 0.05 g B: 83.44 BE Kartoffel-Püree (220g) g N: 85.26 kcal F: 2.59 g GF: 1.68 g C: 12.86 g Z: 1.43 g P: 2.15 g S: 0.02 g B: 1.07 BE	Hühnersuppe (280 g.) i N: 73.26 kcal F: 1.70 g GF: 0.47 g C: 6.31 g Z: 1.10 g P: 7.75 g S: 0.06 g B: 12.42 BE Nudeln/ Suppe (30 g.) a a1 N: 70.22 kcal F: 0.28 g GF: 0.05 g C: 14.06 g Z: 0.09 g P: 2.64 g S: 0.59 g B: 1.17 BE
Menü B		2 Pancakes 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: 3.42 BE Apfelmus (80g) 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	Vegetarische Paella (220g) N: 208.34 kcal F: 0.60 g GF: 0.12 g C: 42.75 g Z: 1.66 g P: 7.03 g S: 0.03 g B: 3.56 BE Tomaten-Sauce (120ml) N: 20.38 kcal F: 0.18 g GF: 0.04 g C: 3.23 g Z: 3.08 g P: 0.96 g S: 0.02 g B: 97.39 BE	Spargel-Erbsenrahmsauce (120g) g N: 71.81 kcal F: 3.78 g GF: 2.38 g C: 5.90 g Z: 2.79 g P: 3.46 g S: 0.04 g B: 0.49 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	Schupfnudeln (210g) a a1 N: 175.54 kcal F: 0.30 g GF: 0.10 g C: 37.00 g Z: 4.90 g P: 3.80 g S: 0.60 g B: 3.08 BE Spitzkohl-Karotten-Gemüse (140 g.) g N: 47.18 kcal F: 2.58 g GF: 1.59 g C: 3.83 g Z: 3.47 g P: 1.79 g S: 0.06 g B: 0.32 BE
Dessert		Sonnenblumenkerne N: 479.58 kcal F: 26.30 g GF: 3.05 g C: 34.74 g Z: 34.74 g P: 26.11 g S: 0.00 g B: 2.90 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	Weißkohl-Möhrensalat (80g) N: 96.48 kcal F: 6.41 g GF: 0.60 g C: 8.71 g Z: 8.43 g P: 0.93 g S: 0.04 g B: 0.72 BE	Erdbeer-Milch-Shake (100 g.) g N: 58.66 kcal F: 0.93 g GF: 0.51 g C: 9.97 g Z: 9.94 g P: 2.12 g S: 0.05 g B: 0.83 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

j Senf
- a1 Weizen

g Milch und Milcherzeugnisse
- a2 Roggen

i Sellerie

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

