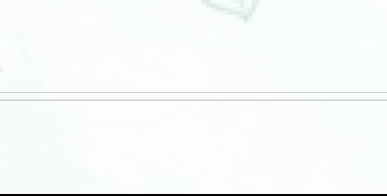


KW 25	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Pasta (200 g.) a a1 N: 364.46 kcal F: 5.13 g GF: 1.39 g C: 64.34 g Z: 0.81 g P: 14.25 g S: 0.34 g B: 5.36 BE Tomaten-Feta-Sauce (120 g.) g N: 57.22 kcal F: 1.55 g GF: 1.03 g C: 7.42 g Z: 7.18 g P: 3.11 g S: 0.47 g B: 0.62 BE	1 Hähnchen Drumsticks N: 137.33 kcal F: 8.60 g GF: 3.10 g C: 0.10 g Z: 0.10 g P: 15.10 g S: 0.20 g B: 0.01 BE Joghurt dip (100 g) g N: 57.44 kcal F: 0.85 g GF: 0.59 g C: 4.35 g Z: 4.35 g P: 7.99 g S: 0.10 g B: 0.36 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	Tomatensuppe mit Roten Linsen N: 55.31 kcal F: 0.23 g GF: 0.05 g C: 9.21 g Z: 7.32 g P: 3.34 g S: 0.28 g B: 125.64 BE Fladenbrot k a a1 N: 242.66 kcal F: 1.80 g GF: 0.30 g C: 47.00 g Z: 0.90 g P: 7.60 g S: 1.20 g B: 3.92 BE	Seelachswürfel in Senfsauce j g d N: 86.07 kcal F: 3.76 g GF: 1.64 g C: 2.47 g Z: 2.25 g P: 10.05 g S: 0.40 g B: 0.21 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 1 g N: 96.81 kcal F: 6.44 g GF: 3.65 g C: 4.09 g Z: 1.88 g P: 5.65 g S: 0.11 g B: 0.34 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 Champignonsauce g N: 44.70 kcal F: 1.62 g GF: 1.00 g C: 3.81 g Z: 2.68 g P: 3.72 g S: 0.06 g B: 0.30 BE	Reis -Gemüse-Pfanne mit Brokkoli und Champignons (200 g.) N: 192.82 kcal F: 0.45 g GF: 0.09 g C: 40.87 g Z: 1.01 g P: 5.63 g S: 0.02 g B: 3.40 BE Kräutersauce (100 g.) g N: 51.37 kcal F: 3.56 g GF: 2.31 g C: 2.95 g Z: 2.54 g P: 1.86 g S: 0.06 g B: 0.25 BE	Kartoffelecken N: 70.46 kcal F: 0.01 g GF: 0.00 g C: 15.00 g Z: 0.68 g P: 1.90 g S: 0.01 g B: 1.25 BE Kräuterquark g N: 63.30 kcal F: 0.54 g GF: 0.35 g C: 4.21 g Z: 4.01 g P: 9.74 g S: 0.10 g B: 0.35 BE	Rahmwirsing g N: 58.33 kcal F: 3.67 g GF: 2.33 g C: 3.68 g Z: 3.38 g P: 2.64 g S: 0.06 g B: 0.31 BE Spätzle c a a1 N: 172.20 kcal F: 2.60 g GF: 0.50 g C: 30.00 g Z: 0.50 g P: 6.00 g S: 1.00 g B: 2.50 BE	Gemüseeinlage für Gemüselasagne N: 49.27 kcal F: 0.49 g GF: 0.10 g C: 8.35 g Z: 4.33 g P: 2.13 g S: 0.10 g B: 67.30 BE Bechamelsauce für Lasagne j g a1 N: 188.95 kcal F: 13.10 g GF: 8.42 g C: 13.99 g Z: 3.76 g P: 4.03 g S: 0.07 g B: 1.17 BE Gouda 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 Lasagneplatte für Lasagne auf Blech a a1 N: 364.46 kcal F: 5.12 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
					
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	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 t g N: 87.65 kcal F: 5.54 g GF: 3.24 g C: 5.24 g Z: 5.07 g P: 3.66 g S: 1.66 g B: 0.44 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	Naturjoghurt g N: 47.77 kcal F: 1.50 g GF: 1.10 g C: 4.50 g Z: 4.50 g P: 4.10 g S: 0.10 g B: 0.38 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
- g Milch und Milchzeugnisse
- h1 Mandel
- k Sesam

- a1 Weizen
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- j Senf
- 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

