

KW 26	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Fusilli 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-Linsen-Sauce N: 31.42 kcal F: 0.23 g GF: 0.05 g C: 4.90 g Z: 2.83 g P: 1.89 g S: 0.06 g B: 97.53 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: 0.21 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: 1.72 BE	Hähnchen-Cous-Cous-Pfanne (200 g.) N: 242.87 kcal F: 5.07 g GF: 1.22 g C: 39.99 g Z: 1.16 g P: 8.64 g S: 0.14 g B: 3.33 BE Tomaten-Sauce 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	Vegetarisches Chili N: 79.81 kcal F: 0.73 g GF: 0.14 g C: 13.07 g Z: 5.22 g P: 4.21 g S: 0.40 g B: 231.51 BE Jasminreis (150 g.) N: 350.85 kcal F: 0.62 g GF: 0.12 g C: 77.73 g Z: 0.31 g P: 7.36 g S: 0.01 g B: 6.48 BE	Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Rindfleisch N: 46.49 kcal F: 0.69 g GF: 0.28 g C: 5.79 g Z: 1.59 g P: 4.02 g S: 0.03 g B: 0.48 BE
					
Menü B	Bunte 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 Käsesauce 1 g N: 114.74 kcal F: 9.22 g GF: 5.85 g C: 3.54 g Z: 3.45 g P: 4.60 g S: 0.38 g B: 0.30 BE	Schupfnudelpfanne mit Gemüse (280 g) a a1 N: 94.72 kcal F: 0.30 g GF: 0.08 g C: 18.94 g Z: 3.91 g P: 2.66 g S: 0.30 g B: 1.58 BE Joghurt dip (20 g) g N: 73.37 kcal F: 1.68 g GF: 1.09 g C: 10.05 g Z: 9.99 g P: 4.43 g S: 0.10 g B: 0.84 BE	Süßer Hirsebrei (280 g) g N: 100.05 kcal F: 1.88 g GF: 0.97 g C: 15.94 g Z: 5.15 g P: 4.62 g S: 0.08 g B: 1.33 BE Kirschsauce (100 g) N: 238.29 kcal F: 0.98 g GF: 0.34 g C: 51.93 g Z: 49.66 g P: 2.61 g S: 0.01 g B: 4.33 BE	Graupeneintopf a3 i a N: 43.40 kcal F: 0.17 g GF: 0.04 g C: 8.54 g Z: 1.46 g P: 1.49 g S: 0.03 g B: 0.71 BE Hausbrot a3 a4 a2 a a1 N: 226.65 kcal F: 1.10 g GF: 0.20 g C: 44.50 g Z: 2.40 g P: 6.90 g S: 1.60 g B: 3708.33 BE	Käsespätzle 1 c g a a1 N: 214.51 kcal F: 9.71 g GF: 5.32 g C: 21.27 g Z: 1.11 g P: 9.86 g S: 1.03 g B: 1.77 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	Karotten-Apfel-Salat N: 43.46 kcal F: 0.16 g GF: 0.08 g C: 9.48 g Z: 8.30 g P: 0.72 g S: 0.04 g B: 0.78 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	Birnenquark g N: 67.51 kcal F: 0.39 g GF: 0.20 g C: 9.64 g Z: 8.83 g P: 6.39 g S: 0.06 g B: 0.80 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

g1 Milcheiweiß

j Senf
- a1 Weizen

a3 Gerste (Malz)

c Eier

g Milch und Milcherzeugnisse

i Sellerie

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

