

KW 29	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Pasta a 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 Zucchini-sauce g N: 42.69 kcal F: 2.28 g GF: 1.45 g C: 3.28 g Z: 3.06 g P: 2.18 g S: 0.05 g B: 0.27 BE	Schmorgurken (120 g.) g N: 40.37 kcal F: 2.23 g GF: 1.42 g C: 3.30 g Z: 3.16 g P: 1.69 g S: 0.04 g B: 0.27 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	Hühnerfrikassee g a a1 N: 104.93 kcal F: 3.26 g GF: 1.39 g C: 9.66 g Z: 1.02 g P: 8.85 g S: 0.74 g B: 0.81 BE Jasminreis (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	Tomaten-Möhren-Mango-Süppchen N: 32.88 kcal F: 2.16 g GF: 1.85 g C: 2.76 g Z: 2.65 g P: 0.54 g S: 0.11 g B: 0.23 BE Croutons a a1 N: 454.98 kcal F: 17.90 g GF: 9.20 g C: 60.50 g Z: 4.10 g P: 11.10 g S: 2.50 g B: 5.04 BE	Soljanka 2 j N: 49.84 kcal F: 1.77 g GF: 0.57 g C: 5.44 g Z: 2.97 g P: 2.63 g S: 0.72 g B: 0.45 BE Creme Fraiche Kleks g N: 188.20 kcal F: 18.00 g GF: 12.40 g C: 3.80 g Z: 3.00 g P: 2.80 g S: 0.10 g B: 0.32 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 Tomatensauce N: 46.10 kcal F: 0.17 g GF: 0.04 g C: 8.01 g Z: 7.70 g P: 2.61 g S: 0.32 g B: 49.23 BE	Gnocchi a a1 N: 158.82 kcal F: 0.30 g GF: 0.20 g C: 35.00 g Z: 3.30 g P: 2.60 g S: 1.50 g B: 2.92 BE Möhren-Fenchelrahm g N: 51.85 kcal F: 2.07 g GF: 1.29 g C: 6.72 g Z: 2.88 g P: 1.27 g S: 0.05 g B: 0.56 BE	Kichererbsencurry mit Möhren N: 71.43 kcal F: 1.21 g GF: 0.24 g C: 9.36 g Z: 0.94 g P: 4.06 g S: 0.18 g B: 0.78 BE Cous Cous (120 g.) a a1 N: 141.63 kcal F: 0.68 g GF: 0.10 g C: 28.49 g Z: 0.34 g P: 4.92 g S: 0.01 g B: 2.37 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 Fetasrpeeln 5g g N: 253.88 kcal F: 20.00 g GF: 14.40 g C: 1.00 g Z: 1.00 g P: 18.00 g S: 2.90 g B: 0.08 BE Gemüse-Ebly-Pfanne a a1 N: 226.26 kcal F: 4.01 g GF: 0.75 g C: 37.84 g Z: 1.84 g P: 9.11 g S: 0.43 g B: 3.15 BE	Kartoffel-Champignon-Auflauf mit Käse überbacken 1 g N: 89.41 kcal F: 3.92 g GF: 2.50 g C: 9.12 g Z: 1.29 g P: 4.11 g S: 0.16 g B: 0.75 BE
					
Dessert	Geriebener Gouda (20 g) g N: 366.61 kcal F: 29.40 g GF: 19.60 g C: 1.80 g Z: 0.10 g P: 24.50 g S: 1.70 g B: 0.15 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	Rote Bete-Frischkäse g N: 207.52 kcal F: 19.56 g GF: 12.75 g C: 3.71 g Z: 3.71 g P: 4.80 g S: 0.69 g B: 0.31 BE 1 Filinchen g a a1 N: 409.84 kcal F: 6.00 g GF: 4.00 g C: 75.00 g Z: 2.00 g P: 11.00 g S: 0.20 g B: 6.25 BE	Zitronen - Quark g N: 130.75 kcal F: 6.79 g GF: 4.47 g C: 9.87 g Z: 9.87 g P: 7.01 g S: 0.09 g B: 0.82 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
g Milch und Milcherzeugnisse
k Sesam

Zusatzstoffe

1 mit Farbstoff 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