

KW 27	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 Paprika -Ajvar-Sauce (120 g) N: 32.60 kcal F: 0.46 g GF: 0.08 g C: 5.08 g Z: 4.69 g P: 1.32 g S: 0.08 g B: 146.11 BE	Asiatische Fisch-Pfanne mit Brokkoli und Curry-Sauce (150 g.) g d N: 64.58 kcal F: 2.40 g GF: 1.26 g C: 2.63 g Z: 1.94 g P: 8.00 g S: 0.08 g B: 0.22 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	2 Klopse aus Rindfleisch c a a1 N: 180.80 kcal F: 10.10 g GF: 4.40 g C: 7.40 g Z: 0.60 g P: 15.40 g S: 1.30 g B: 0.62 BE Tomaten-Sauce (120 g.) 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 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	1 St. Geflügelwiener N: 246.48 kcal F: 21.00 g GF: 7.00 g C: 3.00 g Z: 0.50 g P: 12.00 g S: 2.00 g B: 0.25 BE Nudelsalat (200 g.) 2 3 c j g a a1 N: 157.26 kcal F: 6.23 g GF: 0.72 g C: 19.37 g Z: 0.93 g P: 5.60 g S: 0.20 g B: 27.42 BE	Kartoffel-Pastinaken Cremesuppe (280g) g N: 62.05 kcal F: 2.43 g GF: 1.52 g C: 8.24 g Z: 1.82 g P: 1.54 g S: 0.03 g B: 0.69 BE Croutons (10 g) æ ∇ j g a g1 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
					
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 Mangold-Gorgonzola-Sauce (120 g) g N: 71.85 kcal F: 4.30 g GF: 2.74 g C: 4.72 g Z: 1.75 g P: 3.36 g S: 0.24 g B: 0.39 BE	Spätzle (180 g.) 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 Champignonsauce (120 g.) g N: 44.65 kcal F: 1.62 g GF: 1.00 g C: 3.79 g Z: 2.64 g P: 3.73 g S: 0.06 g B: 0.30 BE	Erbseintopf (280 g) i N: 82.26 kcal F: 0.40 g GF: 0.08 g C: 13.16 g Z: 1.49 g P: 5.92 g S: 0.04 g B: 42.57 BE 1 St. Brötchenmix a3 k a4 a2 a a1 N: 267.97 kcal F: 2.30 g GF: 0.40 g C: 51.00 g Z: 1.80 g P: 8.90 g S: 1.20 g B: 4.25 BE	Blumenkohl Ragout (140g) N: 79.43 kcal F: 6.96 g GF: 6.11 g C: 2.60 g Z: 2.46 g P: 1.64 g S: 0.06 g B: 0.22 BE Kartoffel-Püree (220 g) 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	Auberginen-Reispfanne mit Feta (280g) g N: 189.50 kcal F: 2.60 g GF: 1.61 g C: 35.48 g Z: 2.05 g P: 5.23 g S: 0.35 g B: 7.12 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	Gurkensalat in Essig-Öl Dressing (80 g.) N: 67.61 kcal F: 6.43 g GF: 0.63 g C: 1.70 g Z: 1.70 g P: 0.59 g S: 0.01 g B: 8.47 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	Kirschquark (80 g) g N: 75.58 kcal F: 0.54 g GF: 0.34 g C: 9.28 g Z: 9.02 g P: 7.88 g S: 0.08 g B: 0.77 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

k Sesam

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 3 mit Antioxidationsmittel

Eigenschaften

- æ Knoblauch

∞ Vegan
- j Laktose

∇ 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

