

KW 28	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 Schinken (Geflügel) - Erbsen Sauce (140 g) g N: 104.95 kcal F: 6.67 g GF: 3.18 g C: 5.38 g Z: 2.21 g P: 5.92 g S: 0.75 g B: 0.45 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 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	Linsendal (240 g) N: 82.53 kcal F: 0.33 g GF: 0.05 g C: 13.96 g Z: 1.13 g P: 5.47 g S: 0.02 g B: 1.16 BE 1 St. Baguette a a1 N: 250.30 kcal F: 1.00 g GF: 0.10 g C: 49.00 g Z: 3.00 g P: 8.80 g S: 1.50 g B: 4.08 BE Minzjoghurt (50 g) z g N: 46.40 kcal F: 1.42 g GF: 1.02 g C: 4.39 g Z: 4.39 g P: 3.94 g S: 1.92 g B: 0.37 BE	Milchreis (280 g) g N: 83.63 kcal F: 1.40 g GF: 0.90 g C: 13.61 g Z: 4.48 g P: 3.95 g S: 0.09 g B: 1.13 BE Zimt-Zucker (10 g) ∇ ∞ N: 351.80 kcal F: 1.28 g GF: 0.35 g C: 82.28 g Z: 82.06 g P: 1.56 g S: 0.03 g B: 6.86 BE	Pichelsteiner mit Rindfleisch (280g) i N: 46.48 kcal F: 1.56 g GF: 0.67 g C: 3.85 g Z: 1.13 g P: 4.09 g S: 0.08 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 Tomaten-Zucchini -Sauce (120 g) N: 16.80 kcal F: 0.19 g GF: 0.05 g C: 2.50 g Z: 2.35 g P: 0.97 g S: 0.01 g B: 55.02 BE	2 Semmelknödel c a a1 N: 162.65 kcal F: 2.20 g GF: 0.70 g C: 23.00 g Z: 4.70 g P: 11.00 g S: 1.40 g B: 1.92 BE Gemüseragout (130 g) g N: 49.03 kcal F: 1.46 g GF: 0.74 g C: 5.68 g Z: 2.58 g P: 2.67 g S: 0.07 g B: 0.47 BE	Schupfnudeln (210 g.) c a a1 N: 185.34 kcal F: 1.60 g GF: 0.30 g C: 35.30 g Z: 5.10 g P: 5.40 g S: 1.00 g B: 2941.67 BE Parmesan-Kräuter-Sauce (120 g.) g N: 88.88 kcal F: 6.43 g GF: 4.25 g C: 3.30 g Z: 2.81 g P: 4.47 g S: 0.23 g B: 0.28 BE	Ofengemüse (200 g) i N: 45.92 kcal F: 0.33 g GF: 0.10 g C: 8.93 g Z: 3.85 g P: 1.46 g S: 0.04 g B: 0.74 BE Hummus (40 g.) N: 158.12 kcal F: 7.00 g GF: 1.10 g C: 14.36 g Z: 0.48 g P: 6.65 g S: 0.29 g B: 1.20 BE Bulgur (120 g.) a a1 N: 342.01 kcal F: 1.30 g GF: 0.00 g C: 66.80 g Z: 0.40 g P: 10.60 g S: 0.01 g B: 5.57 BE	Spinat-Kartoffel-Gratin (280 g) g N: 105.48 kcal F: 5.56 g GF: 3.57 g C: 8.58 g Z: 1.84 g P: 4.99 g S: 0.33 g B: 0.71 BE
					
Dessert	Parmesan (10 g) g N: 395.99 kcal F: 30.56 g GF: 20.78 g C: 0.00 g Z: 0.00 g P: 30.68 g S: 2.14 g B: 0.00 BE	Griechischer Salat (80 g) g N: 94.86 kcal F: 8.54 g GF: 2.11 g C: 2.42 g Z: 2.47 g P: 2.17 g S: 0.32 g B: 0.20 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	Aprikosen N: 42.51 kcal F: 0.13 g GF: 0.01 g C: 8.54 g Z: 7.72 g P: 0.90 g S: 0.00 g B: 0.71 BE	Heidelbeer-Joghurt (80 g) g N: 48.02 kcal F: 1.15 g GF: 0.69 g C: 6.25 g Z: 6.25 g P: 2.75 g S: 0.06 g B: 0.52 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
d Fisch
z Zitrusfrucht
- a1 Weizen
g Milch und Milcherzeugnisse

- c Eier
i Sellerie

Eigenschaften

- j Laktose
∞ 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

