

KW 37	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Volikorn Pasta (180g) 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-Sauce (120 ml) N: 22.69 kcal F: 0.20 g GF: 0.05 g C: 3.64 g Z: 3.57 g P: 1.05 g S: 0.02 g B: 97.43 BE 	Möhren-Sellerie-Suppe (280 g.) i g N: 18.91 kcal F: 0.60 g GF: 0.36 g C: 2.62 g Z: 1.00 g P: 0.65 g S: 0.14 g B: 0.22 BE 1 Sb. Hausbrot ∇ ∞ N: 197.75 kcal F: 1.20 g GF: 0.17 g C: 38.75 g Z: 2.53 g P: 7.29 g S: 0.82 g B: 3.23 BE 	Lachs-Sahne-Sauce mit Brokkoli (140 g.) g d N: 90.31 kcal F: 5.35 g GF: 1.87 g C: 2.05 g Z: 1.92 g P: 8.51 g S: 0.06 g B: 0.17 BE Kartoffelstampf (200 g.) g N: 78.01 kcal F: 1.80 g GF: 1.15 g C: 12.80 g Z: 1.45 g P: 2.16 g S: 0.03 g B: 1.07 BE 	Kürbis-Curry N: 66.26 kcal F: 4.14 g GF: 3.66 g C: 5.91 g Z: 2.43 g P: 1.22 g S: 0.13 g B: 0.49 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 	Borschtsch mit Rindfleisch (280 g.) N: 44.27 kcal F: 0.71 g GF: 0.30 g C: 4.85 g Z: 2.19 g P: 4.07 g S: 0.08 g B: 38.76 BE Creme Fraiche Kleks (20 g.) 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 
	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 Parmesan-Krauter-Sauce (120 g) g N: 112.85 kcal F: 8.14 g GF: 5.39 g C: 3.07 g Z: 2.92 g P: 6.93 g S: 0.41 g B: 0.26 BE 	Blumenkohl im Backteig (80 g.) c a a1 N: 200.14 kcal F: 7.20 g GF: 2.10 g C: 29.00 g Z: 2.50 g P: 5.40 g S: 0.80 g B: 2.42 BE Kartoffeln (180 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 Kräuterquark (60 g.) g N: 64.27 kcal F: 0.52 g GF: 0.35 g C: 4.20 g Z: 4.14 g P: 10.07 g S: 0.10 g B: 0.35 BE 	Lasagne mit Spinat (nicht Bio) g a a1 N: 98.46 kcal F: 5.75 g GF: 3.51 g C: 6.58 g Z: 2.35 g P: 5.19 g S: 0.36 g B: 0.55 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 	Kartoffelragout mit Kichererbsen (280 g.) g N: 47.49 kcal F: 0.94 g GF: 0.50 g C: 7.40 g Z: 2.44 g P: 1.71 g S: 0.06 g B: 0.62 BE 1/2 St. Roggenkrüstchen a2 a a1 N: 219.06 kcal F: 0.99 g GF: 0.40 g C: 40.52 g Z: 3.16 g P: 8.70 g S: 1.28 g B: 3.38 BE 	Vegetarische Gemüsepfanne (150 g.) N: 11.87 kcal F: 0.13 g GF: 0.03 g C: 1.83 g Z: 1.80 g P: 0.70 g S: 0.10 g B: 0.15 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 
Dessert	Kräuter Petersilie (2 g.) 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 	Rote Bete-Feta-Salat (70 g.) t g N: 99.32 kcal F: 7.02 g GF: 5.02 g C: 4.21 g Z: 4.18 g P: 4.43 g S: 1.34 g B: 23.16 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 	Obstsalat (60 g.) N: 70.70 kcal F: 0.18 g GF: 0.05 g C: 16.00 g Z: 14.57 g P: 0.72 g S: 0.00 g B: 1.33 BE 	Mandarinenquark ∇ j z g g1 N: 109.48 kcal F: 1.05 g GF: 0.68 g C: 16.51 g Z: 16.51 g P: 7.68 g S: 0.08 g B: 1.36 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
g1 Milcheiweiß
z Zitrusfrucht

a1 Weizen
d Fisch
i Sellerie

a2 Roggen
g Milch und Milcherzeugnisse
t Schalenfrucht

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

