

KW 38	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 Tomatensauce (120 g.) 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	Kräutersauce (100 g.) g N: 53.77 kcal F: 3.64 g GF: 2.31 g C: 3.09 g Z: 2.94 g P: 2.14 g S: 0.07 g B: 0.26 BE 1 St. Fischfilet d N: 99.59 kcal F: 2.39 g GF: 0.72 g C: 0.00 g Z: 0.00 g P: 19.32 g S: 0.13 g B: 0.00 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	Kürbis-Ratatouille (140 g.) N: 21.02 kcal F: 0.19 g GF: 0.05 g C: 3.28 g Z: 2.97 g P: 1.17 g S: 0.01 g B: 41.90 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	Milchreis (280 g.) g N: 83.00 kcal F: 1.40 g GF: 0.90 g C: 13.52 g Z: 4.39 g P: 3.87 g S: 0.09 g B: 1.13 BE Zimt-Zucker (10 g.) N: 351.80 kcal F: 1.28 g GF: 0.36 g C: 82.28 g Z: 82.04 g P: 1.56 g S: 0.04 g B: 6.86 BE	Bohneneintopf mit Rindfleisch (280 g.) i N: 51.36 kcal F: 0.88 g GF: 0.37 g C: 4.04 g Z: 0.95 g P: 6.54 g S: 0.49 g B: 0.34 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 ml) g N: 58.13 kcal F: 4.03 g GF: 2.54 g C: 1.85 g Z: 1.78 g P: 3.44 g S: 0.25 g B: 0.16 BE	Vegetarisches Chili (210 g.) N: 72.49 kcal F: 0.59 g GF: 0.15 g C: 9.86 g Z: 4.88 g P: 4.70 g S: 0.38 g B: 226.79 BE 1 St. Fladenbrot k a a1 N: 242.66 kcal F: 1.80 g GF: 0.30 g C: 47.00 g Z: 0.90 g P: 7.60 g S: 1.20 g B: 3.92 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 Champignonsauce (120 g.) g N: 42.28 kcal F: 1.41 g GF: 0.86 g C: 3.69 g Z: 2.64 g P: 3.68 g S: 0.06 g B: 0.29 BE	Kürbislasagne (280 g.) g a a1 N: 88.44 kcal F: 4.25 g GF: 2.60 g C: 8.80 g Z: 3.53 g P: 3.59 g S: 0.12 g B: 0.73 BE	Gnocchi (210 g) 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 Parmesan-Krauter-Sauce (120 g) g N: 113.42 kcal F: 8.14 g GF: 5.40 g C: 3.12 g Z: 2.93 g P: 6.97 g S: 0.41 g B: 0.26 BE
					
Dessert	Mandelblätter (5 g) h1 t N: 589.20 kcal F: 53.02 g GF: 4.54 g C: 5.68 g Z: 5.68 g P: 24.02 g S: 0.01 g B: 0.47 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	1 St. Knäckebrot a2 a N: 351.80 kcal F: 1.60 g GF: 0.20 g C: 63.80 g Z: 2.90 g P: 12.00 g S: 1.30 g B: 5.32 BE Kräuterbutter (15 g) g N: 692.39 kcal F: 77.67 g GF: 50.23 g C: 0.66 g Z: 0.58 g P: 0.72 g S: 0.02 g B: 0.05 BE	Stracciatella-Joghurt j g g1 N: 100.64 kcal F: 3.28 g GF: 2.14 g C: 13.56 g Z: 13.56 g P: 4.16 g S: 0.10 g B: 1.13 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
- c Eier
- g1 Milcheiweiß
- k Sesam
- a1 Weizen
- d Fisch
- h1 Mandel
- t Schalenfrucht

- a2 Roggen
- g Milch und Milcherzeugnisse
- 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

