

KW 39	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 Wurstgulasch (140 g.) N: 94.52 kcal F: 6.16 g GF: 2.04 g C: 5.31 g Z: 4.16 g P: 4.25 g S: 0.95 g B: 42.07 BE	1 Sch.Hackbraten c j a a1 N: 197.46 kcal F: 12.11 g GF: 5.23 g C: 3.94 g Z: 0.49 g P: 18.04 g S: 0.29 g B: 0.33 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 Braune Sauce (100 g.) i N: 16.30 kcal F: 0.15 g GF: 0.04 g C: 2.67 g Z: 2.44 g P: 0.80 g S: 0.06 g B: 58.50 BE	Shakshuka (180 g.) g N: 39.15 kcal F: 0.57 g GF: 0.16 g C: 5.69 g Z: 5.01 g P: 1.77 g S: 0.09 g B: 129.97 BE 2 St. Eier c N: 152.38 kcal F: 11.00 g GF: 3.30 g C: 0.60 g Z: 0.30 g P: 13.00 g S: 0.80 g B: 0.05 BE Pitabrot a a1 N: 250.78 kcal F: 1.00 g GF: 0.10 g C: 54.40 g Z: 1.50 g P: 7.80 g S: 0.70 g B: 4.53 BE	Lachswürfel in Spinatsauce (140 g.) g d N: 93.38 kcal F: 5.84 g GF: 1.90 g C: 1.66 g Z: 1.44 g P: 8.64 g S: 0.23 g B: 0.14 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	Linsen-Pastinaken-Suppe (250 g.) g N: 68.42 kcal F: 2.10 g GF: 1.25 g C: 8.73 g Z: 2.13 g P: 3.47 g S: 0.04 g B: 77.45 BE 1/2 St. Roggen-Brötchen a2 a a1 N: 221.64 kcal F: 1.00 g GF: 0.40 g C: 41.00 g Z: 3.20 g P: 8.80 g S: 1.30 g B: 3.42 BE
					
Menü B	Vollkorn Pasta (180 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 Brokkolisauce (120 g) g N: 43.01 kcal F: 1.85 g GF: 1.15 g C: 3.46 g Z: 3.38 g P: 3.05 g S: 0.07 g B: 0.29 BE	Kürbis-Curry (280 g.) N: 63.42 kcal F: 2.92 g GF: 2.48 g C: 7.51 g Z: 3.48 g P: 1.23 g S: 0.06 g B: 0.63 BE 1 Scheibe Selbstgebackenes Brot a2 a a1 N: 324.12 kcal F: 0.98 g GF: 0.14 g C: 69.49 g Z: 3.70 g P: 8.19 g S: 1.30 g B: 5.79 BE	Gemüsecurry (150 g.) ∞ ∇ N: 82.37 kcal F: 5.93 g GF: 5.15 g C: 5.49 g Z: 2.53 g P: 1.57 g S: 0.06 g B: 0.46 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	Orientalische Reis-Gemüse-Pfanne mit Pfirsich, Brokkoli und Möhre (230 g.) N: 76.39 kcal F: 0.24 g GF: 0.05 g C: 15.86 g Z: 2.47 g P: 2.15 g S: 0.03 g B: 1.32 BE Currysauce (120 g.) g N: 100.03 kcal F: 8.57 g GF: 7.46 g C: 3.66 g Z: 3.53 g P: 2.26 g S: 0.09 g B: 0.30 BE	Käsespätzle (240 g) 1 c g a a1 N: 214.51 kcal F: 9.71 g GF: 5.32 g C: 21.27 g Z: 1.11 g P: 9.86 g S: 1.03 g B: 1.77 BE
					
Dessert	Sonnenblumenkerne (10 g.) N: 479.58 kcal F: 26.30 g GF: 3.05 g C: 34.74 g Z: 34.74 g P: 26.11 g S: 0.00 g B: 2.90 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	Gurken -Joghurt- Salat g N: 40.65 kcal F: 3.18 g GF: 2.13 g C: 2.00 g Z: 1.91 g P: 0.90 g S: 0.02 g B: 33.47 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	Herbstlicher Apfelquark (80 g.) g N: 144.32 kcal F: 5.49 g GF: 3.64 g C: 17.43 g Z: 17.24 g P: 5.80 g S: 0.09 g B: 1.45 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
d Fisch
i Sellerie

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

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

