

KW 40	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 Tomaten-Linsen-Sauce (120 g) N: 31.42 kcal F: 0.23 g GF: 0.05 g C: 4.90 g Z: 2.83 g P: 1.89 g S: 0.06 g B: 97.53 BE	Szegediner Gulasch (140 g.) N: 48.06 kcal F: 1.89 g GF: 0.77 g C: 2.73 g Z: 2.11 g P: 4.07 g S: 0.56 g B: 125.10 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. 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 Spinatrahmgemüse (120 g.) g N: 49.19 kcal F: 3.22 g GF: 1.85 g C: 2.55 g Z: 2.25 g P: 2.59 g S: 0.26 g B: 0.21 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	Kürbis Kokos-Suppe (280 g) i N: 54.91 kcal F: 3.53 g GF: 3.08 g C: 4.75 g Z: 2.39 g P: 0.95 g S: 0.07 g B: 43.21 BE 1 Scheibe Hausbrot a3 a4 a2 a a1 N: 226.65 kcal F: 1.10 g GF: 0.20 g C: 44.50 g Z: 2.40 g P: 6.90 g S: 1.60 g B: 3708.33 BE	
					
Menü B	Pasta (200 g.) a 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 Zucchinihsauce (120 g.) g N: 38.19 kcal F: 1.87 g GF: 1.16 g C: 3.10 g Z: 3.03 g P: 2.15 g S: 0.05 g B: 0.26 BE	Chinakohl und Möhren in Tomaten-Sahne-Sauce (140 g) g N: 40.29 kcal F: 1.85 g GF: 1.08 g C: 4.00 g Z: 3.88 g P: 1.44 g S: 0.04 g B: 83.58 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	Gemüse Eintopf (280 g.) i N: 28.32 kcal F: 0.13 g GF: 0.04 g C: 5.03 g Z: 1.68 g P: 1.40 g S: 0.03 g B: 24.20 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-Kartoffel-Auflauf mit Gouda überbacken (280 g.) 1 g N: 92.12 kcal F: 3.88 g GF: 2.47 g C: 10.16 g Z: 1.52 g P: 3.80 g S: 0.17 g B: 0.85 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	Rote Bete-Frischkäse g N: 207.52 kcal F: 19.56 g GF: 12.75 g C: 3.71 g Z: 3.71 g P: 4.80 g S: 0.69 g B: 0.31 BE 1 Filinchen g a a1 N: 409.84 kcal F: 6.00 g GF: 4.00 g C: 75.00 g Z: 2.00 g P: 11.00 g S: 0.20 g B: 6.25 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	Birnenquark g N: 67.51 kcal F: 0.39 g GF: 0.20 g C: 9.64 g Z: 8.83 g P: 6.39 g S: 0.06 g B: 0.80 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
- a2 Roggen
- a4 Hafer
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie
- k Sesam

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

Eigenschaften

- j Laktose
- ∇ Vegetarisch

∞ Vegan

Folgende Zutaten nutzen wir ausschließlich in Bio-Qualität:

Kartoffeln, Pasta, Reis, CousCous, Kuhmilch, Sahne, Joghurt, Quark, Apfelmus, Hühnerfrikassee, Spinat,Erbesen, Möhren, Champignons, Zucchini, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Paprika, Pudding

