

KW 42	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 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	1 Hähnchensteak N: 117.51 kcal F: 1.90 g GF: 0.60 g C: 1.40 g Z: 0.60 g P: 23.00 g S: 1.70 g B: 0.12 BE Langkornreis (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 Currysauce N: 83.07 kcal F: 8.03 g GF: 7.11 g C: 2.02 g Z: 1.83 g P: 0.94 g S: 0.09 g B: 0.17 BE	Milchreis 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 Apfelmus (80g) N: 69.98 kcal F: 0.10 g GF: 0.10 g C: 15.80 g Z: 14.30 g P: 0.20 g S: 0.10 g B: 1.32 BE	Bunte Gemüsepfanne (140 g) g N: 26.66 kcal F: 0.37 g GF: 0.15 g C: 3.65 g Z: 3.36 g P: 2.07 g S: 0.07 g B: 0.29 BE Kartoffelbrei (220 g) g N: 83.98 kcal F: 2.48 g GF: 1.60 g C: 12.81 g Z: 1.41 g P: 2.13 g S: 0.02 g B: 1.07 BE	Hackfleisch-Kürbis-Pfanne mit Feta g N: 99.76 kcal F: 5.73 g GF: 2.69 g C: 3.08 g Z: 2.85 g P: 8.57 g S: 0.14 g B: 125.13 BE Kartoffel (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
					
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 Gemüsesauce N: 22.99 kcal F: 0.23 g GF: 0.05 g C: 3.97 g Z: 2.00 g P: 1.06 g S: 0.03 g B: 0.33 BE	Karottenchili N: 60.51 kcal F: 0.35 g GF: 0.08 g C: 10.43 g Z: 6.34 g P: 2.97 g S: 0.27 g B: 118.93 BE 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 Kräuter-Schmand g N: 180.29 kcal F: 17.15 g GF: 11.81 g C: 3.72 g Z: 2.86 g P: 2.75 g S: 0.10 g B: 0.31 BE	Gnocchiauflauf mit Tomatensauce und Mozzarella überbacken g a a1 N: 112.98 kcal F: 1.78 g GF: 1.09 g C: 19.81 g Z: 3.41 g P: 3.50 g S: 0.82 g B: 1552.22 BE	Ofengemüse i N: 46.99 kcal F: 0.30 g GF: 0.10 g C: 9.52 g Z: 4.26 g P: 1.23 g S: 0.04 g B: 0.79 BE Hummus N: 209.84 kcal F: 13.62 g GF: 2.04 g C: 13.35 g Z: 0.44 g P: 6.18 g S: 0.27 g B: 1.11 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	Kartoffel-Cremesuppe i g N: 51.14 kcal F: 1.38 g GF: 0.87 g C: 7.70 g Z: 2.28 g P: 1.70 g S: 0.04 g B: 0.64 BE Croutons a a1 N: 454.98 kcal F: 17.90 g GF: 9.20 g C: 60.50 g Z: 4.10 g P: 11.10 g S: 2.50 g B: 5.04 BE
					
Dessert	Parmesan (10 g) ▽ j g1 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	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	Italienischer Frischkäse (15 g) g N: 171.59 kcal F: 12.22 g GF: 8.07 g C: 6.37 g Z: 6.11 g P: 9.60 g S: 0.29 g B: 0.53 BE Pumpernickel a3 a2 a N: 177.93 kcal F: 1.10 g GF: 0.30 g C: 32.60 g Z: 6.00 g P: 4.40 g S: 0.70 g B: 2.72 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	Naturjoghurt (80 g) g N: 92.46 kcal F: 1.31 g GF: 0.96 g C: 16.41 g Z: 16.41 g P: 3.59 g S: 0.09 g B: 1.37 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	a1 Weizen	a2 Roggen
a3 Gerste (Malz)	g Milch und Milcherzeugnisse	g1 Milcheiweiß
i Sellerie	k Sesam	

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

