

KW 46	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Pasta mit Paprika -Ajvar-Sauce a a1 N: 237.53 kcal F: 3.36 g GF: 0.89 g C: 41.76 g Z: 1.91 g P: 9.29 g S: 0.24 g B: 21.69 BE 	Gebratene Gnocchi mit Rosenkohlsauce g a a1 N: 119.29 kcal F: 0.93 g GF: 0.58 g C: 23.77 g Z: 3.50 g P: 2.97 g S: 0.98 g B: 1.98 BE 	Schmorkohl mit 2 Rinderhackbällchen und Kartoffeln g c a a1 N: 86.13 kcal F: 2.52 g GF: 1.16 g C: 10.85 g Z: 1.76 g P: 4.62 g S: 0.28 g B: 15.85 BE 	Fisch in Tomatensauce mit Jasminreis d N: 101.05 kcal F: 0.67 g GF: 0.19 g C: 16.99 g Z: 2.54 g P: 6.22 g S: 0.12 g B: 41.61 BE 	Steckrübeneintopf mit 1/2 Roggenkrüstchen 2 a2 a a1 N: 51.66 kcal F: 0.23 g GF: 0.08 g C: 9.75 g Z: 2.19 g P: 1.87 g S: 0.22 g B: 0.81 BE 
	Menü A1 Fleischalternative		Schmorkohl mit 2 Gemüsebällchen und Kartoffeln y g a a1 N: 83.31 kcal F: 1.88 g GF: 0.63 g C: 11.99 g Z: 2.08 g P: 3.90 g S: 0.37 g B: 15.94 BE	Tofu in Tomatensauce mit Jasminreis f N: 105.99 kcal F: 1.63 g GF: 0.33 g C: 17.05 g Z: 2.60 g P: 5.16 g S: 0.11 g B: 41.61 BE	
Menü B	Pasta mit Gemüsesauce g a a1 y N: 254.96 kcal F: 4.45 g GF: 1.64 g C: 42.98 g Z: 1.81 g P: 10.01 g S: 0.24 g B: 52.49 BE 	Kürbis-Kokos-Suppe mit hausgebackenem Brot a3 i a4 a2 a a1 N: 66.32 kcal F: 3.37 g GF: 2.88 g C: 7.41 g Z: 2.40 g P: 1.35 g S: 0.17 g B: 247.59 BE 	Gemüsecurry dazu Cous Cous y a a1 N: 197.77 kcal F: 3.87 g GF: 2.86 g C: 32.74 g Z: 1.58 g P: 5.58 g S: 0.03 g B: 2.73 BE 	Milchreis mit Zimt-Zucker ∇ j g N: 97.44 kcal F: 1.37 g GF: 0.86 g C: 17.28 g Z: 8.61 g P: 3.72 g S: 0.09 g B: 1.44 BE 	Spinat-Kartoffel-Gratin g N: 105.38 kcal F: 5.56 g GF: 3.32 g C: 8.57 g Z: 1.82 g P: 4.98 g S: 0.33 g B: 0.71 BE 
			Gemüsekorb nach Tagesangebot ∇ ∞ 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 	Obst nach Tagesangebot ∇ ∞ 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 	Grießpudding ∇ j g a1 a1 N: 144.26 kcal F: 3.32 g GF: 2.09 g C: 23.55 g Z: 8.91 g P: 4.65 g S: 0.08 g B: 1.96 BE 
Dessert	Parmesan ∇ 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 	1/2 Scheibe Pumpernickel dazu Frischkäse a3 g a2 a N: 178.85 kcal F: 6.20 g GF: 3.88 g C: 21.41 g Z: 6.21 g P: 6.80 g S: 0.53 g B: 1.78 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
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie

- a1 Weizen
- a3 Gerste (Malz)
- c Eier
- f Soja
- g1 Milcheiweiß
- y Hülsenfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen

Eigenschaften

- j Laktose
- ∇ Vegetarisch
- ∞ Vegan

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

