

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Pasta mit Vegi-Bolognese 2 c y f g a a1 ij N: 257.63 kcal F: 4.03 g GF: 0.96 g C: 43.50 g Z: 3.55 g P: 10.82 g S: 0.42 g B: 40.05 BE	1 Backfisch dazu Kartoffelpüree g d a a1 N: 117.56 kcal F: 4.39 g GF: 1.48 g C: 14.93 g Z: 1.21 g P: 4.11 g S: 0.30 g B: 1.24 BE	Möhren-Kohlrabi- Rahmgemüse dazu Kartoffeln g N: 60.26 kcal F: 0.67 g GF: 0.41 g C: 11.12 g Z: 2.26 g P: 1.97 g S: 0.03 g B: 0.92 BE	Rote Linsen-Pastinakensuppe dazu Vollkornbrötchen y g N: 74.57 kcal F: 2.88 g GF: 1.80 g C: 8.58 g Z: 2.12 g P: 3.43 g S: 0.04 g B: 77.44 BE	Borschtsch (mit Rindfleisch) dazu Schmand y g N: 52.94 kcal F: 1.85 g GF: 1.11 g C: 4.54 g Z: 1.99 g P: 3.96 g S: 0.18 g B: 55.60 BE
					
Menü A1 Fleischalternative		1 vegan Backfisch dazu Kartoffelpüree y g a a1 N: 122.87 kcal F: 4.81 g GF: 1.53 g C: 14.67 g Z: 1.88 g P: 3.68 g S: 0.39 g B: 1.22 BE			Vegetarische Borschtsch dazu Schmand f g N: 56.64 kcal F: 2.62 g GF: 1.33 g C: 4.54 g Z: 2.02 g P: 3.12 g S: 0.18 g B: 73.36 BE
Menü B	Pasta mit Champignonsauce g a a1 N: 243.63 kcal F: 3.97 g GF: 1.36 g C: 41.19 g Z: 1.49 g P: 10.17 g S: 0.24 g B: 3.43 BE	Ratatouille mit Reis N: 188.62 kcal F: 0.43 g GF: 0.09 g C: 40.83 g Z: 2.02 g P: 4.57 g S: 0.04 g B: 22.83 BE	Spätzle-Kürbis-Auflauf mit Kichererbsen y c g a a1 N: 154.44 kcal F: 3.41 g GF: 1.30 g C: 23.78 g Z: 1.06 g P: 6.00 g S: 0.82 g B: 1.98 BE	Kokosmilchreis mit Pflaumensauce g N: 128.49 kcal F: 5.35 g GF: 0.84 g C: 17.47 g Z: 7.44 g P: 2.45 g S: 0.07 g B: 1.46 BE	Schupfnudelfanne mit Spitzkohl und Karottengemüse a a1 N: 127.57 kcal F: 0.28 g GF: 0.09 g C: 26.47 g Z: 4.63 g P: 3.08 g S: 0.42 g B: 2.20 BE
					
Dessert	Parmesan v 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	Gurkensalat in Essig-Öl Dressing N: 121.54 kcal F: 12.66 g GF: 1.20 g C: 1.51 g Z: 1.51 g P: 0.51 g S: 0.01 g B: 0.13 BE	Obstkorb nach Tagesangebot v ∞ 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 nach Tagesangebot v ∞ 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	Bratapfel Tiramisu v j h1 c t g a g1 a1 N: 154.82 kcal F: 3.75 g GF: 0.78 g C: 23.18 g Z: 18.01 g P: 6.53 g S: 0.08 g B: 1.93 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

f Soja

g1 Milcheiweiß

i Sellerie

t Schalenfrucht
- a1 Weizen

d Fisch

g Milch und Milcherzeugnisse

h1 Mandel

j Senf

y Hülsenfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen

Eigenschaften

- j Laktose

v 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

