

KW 8	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Pasta mit cremiger Karottensauce g a a1 N: 243.00 kcal F: 3.90 g GF: 1.32 g C: 41.80 g Z: 1.77 g P: 9.55 g S: 0.29 g B: 3.48 BE 	Puten-Rahmgulasch dazu Kartoffeln g N: 79.67 kcal F: 1.69 g GF: 0.93 g C: 10.30 g Z: 1.47 g P: 5.36 g S: 0.16 g B: 0.86 BE 	1 Panierter Fisch mit Spinat und Jasminreis j g d a g a1 N: 208.69 kcal F: 2.61 g GF: 0.73 g C: 38.62 g Z: 0.90 g P: 6.86 g S: 0.21 g B: 3.22 BE 	Indischer Eintopf mit Süßkartoffeln dazu 1 St. Naanbrot f a a1 N: 130.61 kcal F: 5.53 g GF: 4.37 g C: 15.37 g Z: 2.53 g P: 4.48 g S: 0.11 g B: 37.70 BE 	Kartoffel-Wirsingkohl-Pfanne mit Käse überbacken 1 g N: 87.99 kcal F: 3.69 g GF: 2.32 g C: 9.60 g Z: 1.88 g P: 3.77 g S: 0.16 g B: 0.80 BE 
	Menü A1 Fleischalternative	Tofu-Rahmgulasch dazu Kartoffeln f g N: 78.12 kcal F: 2.12 g GF: 0.89 g C: 10.34 g Z: 1.51 g P: 3.90 g S: 0.04 g B: 0.86 BE	1 veganer Panierter Fisch mit Spinat und Jasminreis g a a1 N: 119.50 kcal F: 3.46 g GF: 0.79 g C: 16.90 g Z: 1.36 g P: 3.86 g S: 0.35 g B: 1.41 BE		
Menü B	Pasta mit Tomaten-Linsen-Sauce a a1 N: 239.57 kcal F: 3.29 g GF: 0.89 g C: 42.05 g Z: 1.57 g P: 9.62 g S: 0.24 g B: 39.93 BE 	Kürbis-Curry mit Couscous a a1 N: 195.30 kcal F: 2.87 g GF: 1.98 g C: 34.21 g Z: 1.43 g P: 5.66 g S: 0.08 g B: 2.85 BE 	Blumenkohl-Kartoffelcremesuppe mit Hausbrot g N: 44.63 kcal F: 0.89 g GF: 0.49 g C: 6.68 g Z: 1.77 g P: 2.26 g S: 0.08 g B: 0.56 BE 	Gnocchi gebraten, dazu Möhren - Fenchelrahm g a a1 N: 119.88 kcal F: 0.78 g GF: 0.49 g C: 25.05 g Z: 3.84 g P: 2.22 g S: 0.96 g B: 2.09 BE 	Grießbrei mit Kirschen g a a1 N: 127.62 kcal F: 1.29 g GF: 0.74 g C: 24.37 g Z: 19.15 g P: 3.61 g S: 0.07 g B: 2.03 BE 
	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 	Gemüsekorb 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 	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 	Mandarinenquark g N: 102.43 kcal F: 0.51 g GF: 0.33 g C: 16.91 g Z: 16.91 g P: 7.11 g S: 0.08 g B: 1.41 BE 	Filinchen dazu Kräuterdip g a a1 N: 168.34 kcal F: 2.97 g GF: 2.03 g C: 28.00 g Z: 3.53 g P: 6.38 g S: 0.13 g B: 2.33 BE 
Dessert					

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
d Fisch
g Milch und Milcherzeugnisse
j Senf

a1 Weizen
f Soja
g1 Milcheiweiß

Zusatzstoffe

1 mit Farbstoff

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

