

KW 9	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Pasta mit Tomaten-Oliven-Sauce 2 c g a a1 N: 237.92 kcal F: 3.69 g GF: 0.94 g C: 41.19 g Z: 1.40 g P: 9.22 g S: 0.37 g B: 10.72 BE 	Fischfilet, mediterran dazu Kartoffeln und Kräuterquark g d a a1 N: 90.08 kcal F: 2.64 g GF: 0.62 g C: 9.64 g Z: 1.53 g P: 6.43 g S: 0.18 g B: 5.53 BE 	Reis-Hähnchenpfanne mit Süß-Sauer-Sauce 2 f a a1 N: 154.97 kcal F: 1.24 g GF: 0.25 g C: 28.13 g Z: 5.62 g P: 5.43 g S: 0.70 g B: 35.64 BE 	Rahmwirsing dazu Kartoffeln g N: 64.23 kcal F: 1.15 g GF: 0.71 g C: 10.80 g Z: 1.75 g P: 2.20 g S: 0.03 g B: 0.90 BE 	Kürbis-Kartoffel-Auflauf mit Feta überbacken g N: 86.19 kcal F: 3.34 g GF: 2.22 g C: 9.88 g Z: 2.00 g P: 3.81 g S: 0.22 g B: 0.82 BE 
	Menü A1 Fleischalternative		Gemüsebratling dazu Kartoffeln und Kräuterquark c g a a1 N: 80.53 kcal F: 1.10 g GF: 0.19 g C: 12.25 g Z: 2.61 g P: 4.52 g S: 0.27 g B: 1.02 BE	Reis-Tofupfanne mit Süß-Saurer Sauce 2 f a a1 N: 156.20 kcal F: 1.92 g GF: 0.37 g C: 27.82 g Z: 5.45 g P: 4.54 g S: 0.59 g B: 35.62 BE	
Menü B	Pasta mit Spinat-Feta-Sauce h1 t g a a1 N: 248.84 kcal F: 4.47 g GF: 1.67 g C: 41.32 g Z: 1.57 g P: 10.17 g S: 0.25 g B: 3.44 BE 	Mexikanische Gemüsesuppe mit Pitabrot a a1 N: 65.40 kcal F: 0.40 g GF: 0.07 g C: 12.39 g Z: 2.42 g P: 2.62 g S: 0.18 g B: 115.06 BE 	Steckrübeneintopf mit hausgebackenem Brot 2 a3 a4 a2 a a1 N: 33.42 kcal F: 0.11 g GF: 0.04 g C: 6.33 g Z: 0.96 g P: 1.13 g S: 0.21 g B: 285.80 BE 	Kichererbsen Curry mit Karotten dazu Bulgur k a a1 N: 202.03 kcal F: 2.76 g GF: 1.78 g C: 34.69 g Z: 1.10 g P: 6.51 g S: 0.07 g B: 2.89 BE 	Milchreis mit Apfelmus v j g N: 79.99 kcal F: 1.11 g GF: 0.72 g C: 14.00 g Z: 6.57 g P: 3.05 g S: 0.09 g B: 1.17 BE 
	Dessert	Kräuter N: 52.30 kcal F: 0.36 g GF: 0.04 g C: 7.38 g Z: 0.85 g P: 4.43 g S: 0.09 g B: 0.62 BE 	Obst 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 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 	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
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- k Sesam

- a1 Weizen
- a3 Gerste (Malz)
- c Eier
- f Soja
- h1 Mandel
- t Schalenfrucht

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

