

KW 12	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Bunte Pasta mit Käsesauce 1 g a a1 N: 270.73 kcal F: 6.66 g GF: 3.04 g C: 41.56 g Z: 1.82 g P: 10.60 g S: 0.36 g B: 76.44 BE	1 Hähnchenschnitzel mit Brauner Sauce und Salzkartoffeln i a a1 N: 81.65 kcal F: 1.41 g GF: 0.18 g C: 11.66 g Z: 1.33 g P: 5.02 g S: 0.29 g B: 16.31 BE	Eierragout mit Kartoffelstampf c g N: 99.25 kcal F: 4.84 g GF: 1.80 g C: 9.13 g Z: 1.90 g P: 4.57 g S: 0.15 g B: 0.76 BE	Fischfilet Mediterran dazu Jasminreis und Kräutersauce g d a a1 a3 N: 109.53 kcal F: 2.89 g GF: 1.04 g C: 15.76 g Z: 1.21 g P: 4.76 g S: 0.22 g B: 1.31 BE	Pichelsteiner Eintopf dazu hausgebackenes Brot i a2 a a1 N: 27.94 kcal F: 0.09 g GF: 0.03 g C: 5.56 g Z: 1.58 g P: 0.83 g S: 0.08 g B: 94.08 BE
					
Menü A1 Fleischalternative		1 Sojaschnitzel mit Brauner Sauce und Salzkartoffeln i f a a1 N: 93.47 kcal F: 2.22 g GF: 0.18 g C: 13.31 g Z: 1.39 g P: 4.29 g S: 0.24 g B: 17.30 BE		Gemüsebratlinge dazu Jasminreis und Kräutersauce c g a a1 N: 105.95 kcal F: 2.61 g GF: 1.04 g C: 17.13 g Z: 2.25 g P: 2.89 g S: 0.30 g B: 1.43 BE	
Menü B	Pasta mit Tomatensauce a a1 N: 245.07 kcal F: 3.26 g GF: 0.88 g C: 43.21 g Z: 3.39 g P: 9.89 g S: 0.33 g B: 21.61 BE	Süß gebratene Schupfnudeln mit Vanillesauce g a a1 N: 139.32 kcal F: 0.70 g GF: 0.40 g C: 28.08 g Z: 6.26 g P: 3.56 g S: 0.43 g B: 2.34 BE	Vegetarische Paella mit Tomatensauce N: 140.49 kcal F: 0.42 g GF: 0.09 g C: 28.62 g Z: 1.99 g P: 4.86 g S: 0.06 g B: 36.66 BE	Kürbis-Kokos-Suppe dazu 1 Minibrötchen g3 i k a4 a2 a a1 N: 87.16 kcal F: 3.35 g GF: 2.68 g C: 11.76 g Z: 2.31 g P: 2.16 g S: 0.24 g B: 0.98 BE	Auberginencurry mit Couscous a a1 N: 214.81 kcal F: 4.28 g GF: 3.19 g C: 34.42 g Z: 1.86 g P: 7.18 g S: 0.03 g B: 46.04 BE
					
Dessert	Kerne N: 479.58 kcal F: 26.30 g GF: 3.05 g C: 34.74 g Z: 34.74 g P: 26.11 g S: 0.00 g B: 2.90 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	1 Scheibe Knäckebrot mit Rote Beete-Frischkäse g a2 a N: 258.49 kcal F: 13.21 g GF: 8.31 g C: 25.01 g Z: 3.40 g P: 7.32 g S: 0.91 g B: 2.08 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	Grießpudding g a a1 N: 89.32 kcal F: 1.50 g GF: 0.90 g C: 15.00 g Z: 10.00 g P: 3.50 g S: 0.10 g B: 1.25 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
- i Sellerie

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

Eigenschaften

- ∞ 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

