

KW 13	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Pasta mit Tomaten-Feta-Sauce g a a1 N: 251.25 kcal F: 3.87 g GF: 1.33 g C: 43.08 g Z: 3.41 g P: 10.22 g S: 0.41 g B: 44.57 BE 	Gemüselasagne j g a g1 a1 N: 119.20 kcal F: 5.07 g GF: 3.01 g C: 13.62 g Z: 3.76 g P: 4.28 g S: 0.17 g B: 50.48 BE 	1 Panierter Fisch mit Kartoffelpüree und Kräutersauce j j g d a g1 a1 N: 54.48 kcal F: 1.86 g GF: 1.20 g C: 7.60 g Z: 1.30 g P: 1.55 g S: 0.03 g B: 1250.63 BE 	Blumenkohlcurry mit Langkornreis N: 96.87 kcal F: 2.81 g GF: 2.38 g C: 15.49 g Z: 1.04 g P: 2.20 g S: 0.02 g B: 5.31 BE 	Soljanka (mit Geflügelfleisch) dazu Schmand und Hausbrot 2 a3 j a4 g a2 a a1 N: 70.97 kcal F: 2.78 g GF: 1.30 g C: 7.85 g Z: 3.03 g P: 2.92 g S: 0.71 g B: 305.04 BE 
	Menü A1 Fleischalternative		1 Panierter veganer Fisch mit Kartoffelpüree und Kräutersauce		Soljanka (mit Tofu) dazu Schmand und Hausbrot
Menü B	Pasta mit Gemüsesauce g a a1 y N: 249.72 kcal F: 3.93 g GF: 1.28 g C: 42.85 g Z: 1.69 g P: 9.95 g S: 0.24 g B: 3.57 BE 	Schwarzwurzel-Kartoffelcremesuppe dazu Croutons g a a1 N: 61.01 kcal F: 2.41 g GF: 1.42 g C: 7.56 g Z: 2.29 g P: 2.00 g S: 0.12 g B: 75.12 BE 	Chinakohl und Möhren in Tomaten-Sahne-Sauce dazu Couscous g a a1 N: 94.90 kcal F: 2.18 g GF: 1.23 g C: 15.32 g Z: 2.26 g P: 2.95 g S: 0.03 g B: 121.99 BE 	Vegetarisches Chili mit dazu Fladenbrot k a a1 N: 131.29 kcal F: 1.04 g GF: 0.20 g C: 23.08 g Z: 3.82 g P: 5.46 g S: 0.59 g B: 149.69 BE 	Kartoffel-Karotten-Auflauf 2 g N: 78.89 kcal F: 3.36 g GF: 2.14 g C: 8.53 g Z: 2.82 g P: 3.32 g S: 0.70 g B: 0.70 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 	Obstkorb 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 	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 	Rote Bete-Feta-Salat t g N: 79.42 kcal F: 4.96 g GF: 3.47 g C: 4.29 g Z: 4.26 g P: 3.98 g S: 1.38 g B: 0.36 BE 	Naturjoghurt g N: 92.46 kcal F: 1.31 g GF: 0.96 g C: 16.41 g Z: 16.41 g P: 3.59 g S: 0.09 g B: 1.37 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
- g Milch und Milchzeugnisse
- j Senf
- t Schalenfrucht

- a1 Weizen
- a3 Gerste (Malz)
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- k Sesam
- 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

