

KW 10	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Vollkorn Pasta mit Tomaten-Mais-Sauce a a1 N: 228.62 kcal F: 3.18 g GF: 0.85 g C: 40.35 g Z: 1.46 g P: 8.94 g S: 0.21 g B: 11.13 BE	Hühnerfrikasse mit Reis g a a1 N: 115.64 kcal F: 1.68 g GF: 0.69 g C: 19.06 g Z: 0.55 g P: 5.64 g S: 0.36 g B: 1.59 BE	1,5 Eier in Kräutersauce dazu Kartoffeln c g N: 86.55 kcal F: 3.48 g GF: 1.36 g C: 8.94 g Z: 1.18 g P: 4.54 g S: 0.21 g B: 0.74 BE	Fisch in Tomatensauce mit Kartoffelstampf f g d g1 N: 76.16 kcal F: 1.48 g GF: 0.79 g C: 9.94 g Z: 2.88 g P: 5.23 g S: 0.11 g B: 33.20 BE	Bohneneintopf mit hausgebackenem Brot a3 i a4 a2 a a1 N: 39.49 kcal F: 0.22 g GF: 0.06 g C: 7.36 g Z: 1.73 g P: 1.46 g S: 0.13 g B: 280.89 BE
					
Menü A1 Fleischalternative		Vegetarisches Frikasse mit Reis g N: 113.39 kcal F: 2.43 g GF: 1.50 g C: 18.71 g Z: 0.92 g P: 3.77 g S: 0.03 g B: 58.25 BE		Gemüsebällchen in Tomatensauce mit Kartoffelstampf f a3 i a6 c j a4 f g a2 a g1 a1 N: 85.41 kcal F: 2.74 g GF: 0.91 g C: 12.25 g Z: 2.13 g P: 2.38 g S: 0.25 g B: 28.13 BE	
Menü B	Pasta mit Zucchini-sauce g a N: 242.53 kcal F: 3.90 g GF: 1.30 g C: 41.42 g Z: 1.63 g P: 9.76 g S: 0.24 g B: 3.45 BE	Erbsencremesuppe mit Ricotta dazu 1/2 Roggenkrüstchen l g a2 a a1 N: 121.27 kcal F: 1.93 g GF: 1.07 g C: 17.73 g Z: 2.92 g P: 7.44 g S: 0.25 g B: 1.48 BE	1 Germknödel mit Vanillesauce c g a a1 N: 179.27 kcal F: 1.87 g GF: 0.91 g C: 33.71 g Z: 10.97 g P: 5.40 g S: 0.34 g B: 2.81 BE	Kürbis-Curry mit Couscous a a1 N: 192.56 kcal F: 2.83 g GF: 1.97 g C: 33.84 g Z: 1.35 g P: 5.51 g S: 0.07 g B: 2.62 BE	Gemüse-Gnocchi-Auflauf mit Käse überbacken g N: 120.98 kcal F: 2.96 g GF: 1.88 g C: 19.02 g Z: 2.00 g P: 3.84 g S: 0.94 g B: 1.58 BE
					
Dessert	Geriebener Gouda g N: 366.61 kcal F: 29.40 g GF: 19.90 g C: 1.80 g Z: 0.10 g P: 24.50 g S: 1.70 g B: 0.15 BE	1 Scheibe Knäckebrot mit Kräuter-Butter g a2 a N: 548.30 kcal F: 45.49 g GF: 29.06 g C: 27.37 g Z: 1.56 g P: 5.49 g S: 0.56 g B: 2.28 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	Gemüse 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	Zitronenquark g N: 48.02 kcal F: 1.15 g GF: 0.69 g C: 6.25 g Z: 6.25 g P: 2.75 g S: 0.06 g B: 0.52 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
- a3 Gerste (Malz)
- c Eier
- g Milch und Milcherzeugnisse
- j Senf

- a1 Weizen
- a4 Hafer
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß

- a2 Roggen
- a6 Dinkel/ Grünkern
- f Soja
- i Sellerie

Eigenschaften

- j Laktose
- ∞ 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

