

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Vollkorn Penne Rigate (Nudeln) ^{1a,1} Vegetarischer Gemüsebolognese mit roten Linsen ⁹ Reibekäse Gouda ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10} frisches Obst (Apfel)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	472 kcal	5 g	0,5 g	15,8 g	4,2 g	1,3 g	1 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Panierte Fischnuggets ^{1,4,10,1a} helle Dillsoße mit Sommergemüse ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} Kartoffelpüree ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}							Panierte vegetarische Sojanuggets ^{1,3,6} helle Dillsoße mit Sommergemüse ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} Kartoffelpüree ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	349,3 kcal	12,6 g	2,9 g	38,3 g	6,2 g	16 g	1,4 g	378,6 kcal	5,8 g	2,3 g	28,6 g	5,2 g	5,5 g	1,7 g
Mittwoch	Indonesische Reispfanne Nasi Goreng mit vegetarischen "Fleischkäse" ^{6,1,3} Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat, Gurke, Tomate und Blattsalat ^{1,9,13,7,3,10} frisches Obst (Banane)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	458,9 kcal	14,7 g	2,7 g	57,4 g	28,6 g	13,3 g	1,4 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Hühnerfrikassee mit buntem Sommergemüse ^{1d,1a,1,1b,7,1c,9,1e} gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Vegetarisches Frikassee mit Jackfrucht und buntem Sommergemüse ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	422,7 kcal	13,6 g	3,3 g	58,1 g	5,8 g	14,2 g	0,8 g	369,2 kcal	9,9 g	2,1 g	58,1 g	5,8 g	6,4 g	0,8 g
Freitag	Griechische Bohnensuppe ⁹ halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika ^{13,7,3,10,9,1} Schokoladenpudding ⁷							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	309,5 kcal	3,5 g	1,4 g	36 g	14,3 g	7,8 g	1,2 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g


 Wir nutzen ausschließlich
Zutaten in Bio-Qualität

**außer: Fisch und
Fischerzeugnisse**
