

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Pizza Margarita ^{1,7} Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat, Möhre, Paprika und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13} frisches Obst (Banane)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	483,7 kcal	3,1 g	0,6 g	25,4 g	22,2 g	2,9 g	0,2 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Fruchtiges Fischcurry mit buntem Gemüse ^{4,9,10} Kokosreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}							Fruchtiges Blumenkohlcurry mit buntem Gemüse ¹⁰ Kokosreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, 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
	432,9 kcal	3,1 g	0,7 g	53,7 g	3,5 g	16,1 g	1,2 g	397,8 kcal	2,4 g	0,4 g	53,3 g	3,4 g	5,3 g	0,5 g
Mittwoch	Spätzle (Nudeln) ^{1a,1} Blattspinat in Käsesoße ⁷ Reibekäse Gouda ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13} frisches Obst (Apfel)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	475,8 kcal	5,3 g	1 g	9,9 g	3,9 g	2,1 g	0,6 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Geschmorter Weißkohl mit gebratenem Rinderhackfleisch in dunkler Bratensoße ⁹ gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Geschmorter Weißkohl mit Bulgur in dunkler Bratensoße ^{1a,1,9} gekochte Kartoffeln 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
	229,4 kcal	5,3 g	2,2 g	30,2 g	6,9 g	11,4 g	1,4 g	186,2 kcal	2,4 g	0,9 g	30,7 g	7,3 g	4,6 g	1,4 g
Freitag	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel und Petersilie ⁹ Kaiserschmarrn mit Apfelmus ^{1,7,3,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika ^{13,7,3,10,9,1}							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	342,3 kcal	9,3 g	1,8 g	47,7 g	20,7 g	10,1 g	1,4 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**
