

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Rahmspinat ⁷ Rührei mit Frühlingszwiebeln ³ gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg ^{1,7,3,10,9,13} frisches Obst (Apfel)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	334,1 kcal	10,8 g	2,9 g	31,1 g	2,6 g	12,5 g	1,4 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Paniertes Seelachsfilet helle Petersiliensoße ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} Erbsengemüse gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,7,3,10,9,13}							Paniertes Sellerieschnitzel ^{1,9,3} helle Petersiliensoße ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} Erbsengemüse gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,7,3,10,9,13}						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	602,2 kcal	18 g	3,6 g	74,8 g	6 g	16,9 g	1,7 g	624,7 kcal	20,7 g	3,8 g	64,2 g	5,4 g	9,9 g	1,4 g
Mittwoch	"Ratatouille" geschmorte Paprika und Zucchini in Tomatensoße Spaghetti ^{1,1a} Reibekäse Gouda ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{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
	498,4 kcal	5,1 g	0,6 g	79,1 g	26,4 g	11,2 g	0,8 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Hähnchengulasch mit Paprikawürfel ⁹ Apfelrotkohl gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Gemüsegulasch mit Paprika, Zucchini und Möhre ⁹ Apfelrotkohl 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
	255,8 kcal	6,4 g	1,7 g	30,9 g	8,8 g	12,6 g	1,5 g	200,1 kcal	2,8 g	0,6 g	32,4 g	10,2 g	5,3 g	1,4 g
Freitag	Vegetarischer grüne Bohneneintopf ⁹ halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnsensalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,7,3,10,4,13} Fruchtjoghurt mit Mango ⁷							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	260,9 kcal	3,2 g	0,5 g	28,2 g	8,3 g	4,5 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**
