

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Gebratene Hähnchenstreifen "Gyros Art" mit Zwiebeln Knoblauchsoße ⁷ Gebackene Ofenkartoffeln Salatmix aus Weißkraut, Eisbergsalat, Zwiebel, Tomate und Gurke							vegetarischer "Fleischkäse" gebratenen mit Zwiebelstreifen ⁶ Knoblauchsoße ⁷ Gebackene Ofenkartoffeln Salatmix aus Weißkraut, Eisbergsalat, Zwiebel, Tomate und Gurke						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	386,9 kcal	17,3 g	3,4 g	31,2 g	3,6 g	22,8 g	1,4 g	439,9 kcal	22,7 g	2,4 g	38,4 g	5,8 g	15,8 g	2,5 g
Dienstag	Paella "spanische Art", Reispfanne mit Wildlachs, Zucchini, Paprika und Tomate ^{4,10} Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,7,3,10,9,13}							Vegetarische Paella "spanische Art", Reispfanne mit geräuchertem Tofu, Zucchini, Paprika und Tomate ^{6,10} Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, 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
	249 kcal	6,2 g	0,7 g	35,4 g	4,3 g	10,4 g	0,6 g	252,9 kcal	5,1 g	0,5 g	35,4 g	4,3 g	4 g	0,5 g
Mittwoch	Bunte Chinanudel Gemüsepfanne mit Tofu, Möhren, Paprika, Brokkoli und Lauch ⁶ Süß / Saurer Dip ^{1,6} Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg ^{1,7,3,10,9,13} frisches Obst (Banane)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	364,9 kcal	5,4 g	0,9 g	56,1 g	27,8 g	6,8 g	0,6 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Hähnchen Burger mit Gouda ^{10,1a,7,1}							Vegetarischer Burger mit Gouda ^{6,7,1,9,10}						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	267,7 kcal	9,2 g	1,9 g	9,6 g	0,4 g	9,4 g	0,8 g	229,3 kcal	5,3 g	0,5 g	7,8 g	1,8 g	9,3 g	1,1 g
Freitag	"Kisir" türkischer Bulgursalat ^{7,1a,1} "Mücver" türkische Zucchini-puffer ^{1a,1,7,3} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, 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
	307,6 kcal	5 g	0,9 g	20,4 g	7,6 g	4,5 g	0,7 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**
