

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Gekochtes Ei ³ Senfsoße mit buntem Gemüse ^{3,10,1c,1a,1,1b,9,13,1e,1d,7} Kartoffelpüree ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnsalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,7,3,10,4,13} frisches Obst (Banane)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	398,3 kcal	11,2 g	4 g	49 g	23 g	14,2 g	1,4 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Spinatlasagne mit Wildlachs ^{1a,1,1b,9,4,1c,1e,1d,7} Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,7,3,10,9,13}							Spinatlasagne vegetarisch ^{1a,9,6,1e,1d,1,7,1b,1c} 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
	337,5 kcal	6,6 g	2,8 g	35 g	7,2 g	11,5 g	0,6 g	354,9 kcal	8,7 g	3 g	36,5 g	7,6 g	9,7 g	0,9 g
Mittwoch	Gnocchi Kartoffelnudeln ¹ rote Tomatensoße ^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d} Reibekäse Gouda ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit rote Betesalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,7,3,10,13} frisches Obst (Apfel)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	599,8 kcal	9,7 g	1,6 g	79,9 g	9 g	6,4 g	0,9 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Rindfleischboulette ^{13,9,1,3,10} dunkle Rahmbratensoße ^{9,7} Möhrengemüse mit Petersilie gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat, Möhre, Paprika und Eisberg ^{1,7,3,10,9,13}							vegetarische Kartoffelfrikadelle ⁷ dunkle Rahmbratensoße ^{9,7} Möhrengemüse mit Petersilie gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat, Möhre, Paprika und Eisberg ^{1,7,3,10,9,13}						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	369,3 kcal	11,4 g	4,5 g	32,2 g	7,9 g	19,3 g	1,7 g	560,9 kcal	34,8 g	5,3 g	42,6 g	7,7 g	8,1 g	1,9 g
Freitag	Vegetarisches Chili sin carne mit gedämpften Reis ^{1a,1,9} halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Schokoladenpudding ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika ^{1,9,13,7,3,10}							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	367,3 kcal	4,4 g	1,6 g	46,5 g	16,7 g	8,9 g	1,3 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**
