

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1a,1} Möhrengemüse mit Petersilie helle Frischkäsesoße ^{7,9,1a,1} Reibekäse Gouda ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat, Gurke, Tomate und Blattsalat ^{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
	573,9 kcal	5,5 g	1,1 g	46,3 g	9,8 g	7,2 g	0,9 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Seelachsfilet gebraten mit Gartenkräuter ⁴ helle Dillsoße ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} gedämpftes Brokkoli Gemüse gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,7,3,10,9,13}							Selleriebratling ^{3,9} helle Dillsoße ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} gedämpftes Brokkoli Gemüse 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
	544,1 kcal	17,7 g	3,1 g	58 g	4,4 g	21,3 g	1,8 g	459,1 kcal	14,1 g	3,2 g	64,9 g	4,4 g	9,7 g	1,4 g
Mittwoch	"Ratatouille" geschmorte Paprika und Zucchini in Tomatensoße Gebackene Ofenkartoffeln 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
	407,7 kcal	4,9 g	0,6 g	74,8 g	40,8 g	7,8 g	1,4 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Panierte Hähnchenschnitte ^{10,1a,1} rote Tomatensoße ^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d} Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1a,1} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrengemüse, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Vegane Schnitzel Schnitte rote Tomatensoße ^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d} Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1a,1} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrengemüse, 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
	515,2 kcal	14,4 g	3 g	46,4 g	10,5 g	15,5 g	1,7 g	536,7 kcal	16,6 g	3 g	49,5 g	10,3 g	12,7 g	1,7 g
Freitag														
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz


 Wir nutzen ausschließlich
Zutaten in Bio-Qualität

**außer: Fisch und
Fischerzeugnisse**
