

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
<b>Montag</b>	<b>Rahmspinat</b> <sup>7</sup> <b>Rührei mit Frühlingszwiebeln</b> <sup>3</sup> <b>gekochte Kartoffeln</b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat,</b> <b>Möhre, Mais und Eisberg</b> <sup>1,7,3,10,9,13</sup> <b>frisches Obst (Apfel)</b>							<b>Menü 1 ist vegetarisch</b>						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	334 kcal	10,8 g	2,9 g	31,1 g	2,3 g	12,5 g	1,4 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
<b>Dienstag</b>	<b>Paniertes Seelachsfilet</b> <b>helle Petersiliensoße</b> <sup>1c,7,1b,1a,1,9,1e,1d</sup> <b>Erbse</b> <b>gekochter Langkornreis</b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate</b> <b>und Eisberg</b> <sup>1,7,3,10,9,13</sup>							<b>Paniertes Sellerieschnitzel</b> <sup>1,9,3</sup> <b>helle Petersiliensoße</b> <sup>1c,7,1b,1a,1,9,1e,1d</sup> <b>Erbse</b> <b>gekochter Langkornreis</b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate</b> <b>und Eisberg</b> <sup>1,7,3,10,9,13</sup>						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	602,1 kcal	18 g	3,6 g	74,8 g	5,8 g	16,9 g	1,7 g	624,6 kcal	20,7 g	3,8 g	64,2 g	5,1 g	9,9 g	1,4 g
<b>Mittwoch</b>	<b>"Ratatouille" geschmorte Paprika und Zucchini in</b> <b>Tomatensoße</b> <b>Spaghetti</b> <sup>1,1a</sup> <b>Reibekäse Gouda</b> <sup>7</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat, Gurke, Tomate</b> <b>und Blattsalat mit Mais</b> <sup>1,9,13,7,3,10</sup> <b>frisches Obst (Banane)</b>							<b>Menü 1 ist vegetarisch</b>						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	498,3 kcal	5,1 g	0,6 g	79,1 g	26,1 g	11,2 g	0,8 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
<b>Donnerstag</b>	<b>Rindergulasch mit Paprika</b> <sup>9</sup> <b>Apfelrotkohl</b> <b>gekochte Kartoffeln</b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate</b> <b>und Blattsalat mit Mais</b> <sup>1,9,13,7,3,10</sup>							<b>Gemüsegulasch mit Paprika, Zucchini und Möhre</b> <sup>9</sup> <b>Apfelrotkohl</b> <b>gekochte Kartoffeln</b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate</b> <b>und Blattsalat mit Mais</b> <sup>1,9,13,7,3,10</sup>						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	300,5 kcal	8,8 g	3,2 g	30,9 g	8,5 g	18,7 g	1,4 g	200 kcal	2,8 g	0,6 g	32,4 g	9,9 g	5,3 g	1,4 g
<b>Freitag</b>	<b>Vegetarischer grüne Bohneneintopf</b> <sup>9</sup> <b>halbes Roggenbrötchen</b> <sup>1,1b,1c,1a</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnsensalat, Gurke,</b> <b>Tomate, Paprika und Blattsalat</b> <sup>1,9,7,3,10,4,13</sup> <b>Fruchtjoghurt mit Mango</b> <sup>7</sup>							<b>Menü 1 ist vegetarisch</b>						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	260,8 kcal	3,2 g	0,5 g	28,2 g	8,1 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**
