

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
<b>Montag</b>	<b>Vollkorn-Spirelli-Mix</b> <sup>1,1a</sup> <b>Möhrengemüse mit Petersilie</b> <b>helle Frischkäsesoße</b> <sup>7,1a,1,9</sup> <b>Reibekäse Gouda</b> <sup>7</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat, Gurke, Tomate und Blattsalat</b> <sup>1,9,13,7,3,10</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
	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
<b>Dienstag</b>	<b>Seelachsfilet gebraten mit Gartenkräuter</b> <sup>4</sup> <b>helle Dillsoße</b> <sup>1c,7,1b,1a,1,9,1e,1d</sup> <b>gedämpftes Brokkoli Gemüse</b> <b>gekochter Langkornreis</b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg</b> <sup>1,10,7,3,9,13</sup>							<b>Selleriebratling</b> <sup>3,9</sup> <b>helle Dillsoße</b> <sup>1c,7,1b,1a,1,9,1e,1d</sup> <b>gedämpftes Brokkoli Gemüse</b> <b>gekochter Langkornreis</b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg</b> <sup>1,10,7,3,9,13</sup>						
	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
<b>Mittwoch</b>	<b>"Ratatouille" geschmorte Paprika und Zucchini in Tomatensoße</b> <b>Gebäckene Ofenkartoffeln</b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnsalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat</b> <sup>1,9,7,3,10,4,13</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
	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
<b>Donnerstag</b>	<b>Panierte Hähnchenschnitte</b> <sup>10,1a,1</sup> <b>rote Tomatensoße</b> <sup>1c,1a,1,1b,9,1e,1d</sup> <b>Vollkorn-Spirelli-Mix</b> <sup>1,1a</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais</b> <sup>1,9,13,7,3,10</sup>							<b>Vegane Schnitzel Schnitte</b> <b>rote Tomatensoße</b> <sup>1c,1a,1,1b,9,1e,1d</sup> <b>Vollkorn-Spirelli-Mix</b> <sup>1,1a</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate 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
	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
<b>Freitag</b>	<b>Gemüsesuppe mit Reis</b> <sup>9</sup> <b>halbes Roggenbrötchen</b> <sup>1,1b,1c,1a</sup> <b>Milchreis mit Zucker&amp;Zimt und Apfelmus</b> <sup>7</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat</b> <sup>1,9,13,7,3,10</sup>							<b>Menü 1 ist vegetarisch</b>						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	346 kcal	4,1 g	1,2 g	58,5 g	17,8 g	8,8 g	1,8 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**
