

|            | Menü 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                    |               |        |        |       | Menü 2 Vegetarisch                                                                                                                                                                                                                       |       |                    |               |        |        |       |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------|---------------|--------|--------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|---------------|--------|--------|-------|
| Montag     | <b>Vollkorn-Spirelli-Mix</b> <sup>1a,1</sup><br><b>rote Tomatensoße</b> <sup>9</sup><br><b>Reibekäse Gouda</b> <sup>7</sup><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat, Gurke, Tomate und Blattsalat</b> <sup>1,9,13,7,3,10</sup><br><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  |
|            | 515,2 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15,2 g | 4,7 g              | 77 g          | 24,6 g | 16,8 g | 1,1 g | 0 kcal                                                                                                                                                                                                                                   | 0 g   | 0 g                | 0 g           | 0 g    | 0 g    | 0 g   |
| Dienstag   | <b>Gebratenes Pangasiusfilet</b> <sup>4</sup><br><b>helle Petersiliensoße</b> <sup>7,9</sup><br><b>gekochte Kartoffeln</b><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg</b> <sup>1,3,10,7,9,13</sup>                                                                                           |        |                    |               |        |        |       | <b>Hirse-Karottenbratling</b> <sup>13,1,9,3,10</sup><br><b>helle Petersiliensoße</b> <sup>7,9</sup><br><b>gekochte Kartoffeln</b><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg</b> <sup>1,3,10,7,9,13</sup> |       |                    |               |        |        |       |
|            | Energie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fett   | Gesätt. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  | Energie                                                                                                                                                                                                                                  | Fett  | Gesätt. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  |
|            | 405,8 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 g    | 3,1 g              | 29,6 g        | 5,7 g  | 23,5 g | 1,5 g | 315,5 kcal                                                                                                                                                                                                                               | 3,9 g | 2,6 g              | 32,1 g        | 7,4 g  | 5,9 g  | 1,5 g |
| Mittwoch   | <b>Gebackenes Gemüse aus Möhre, Sellerie, Süßkartoffel und rote Bete</b> <sup>9</sup><br><b>helle Frischkäsesoße</b> <sup>1a,1,9,7</sup><br><b>gekochter Langkornreis</b><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg</b> <sup>1,3,10,7,9,13</sup><br><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  |
|            | 537,3 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9,7 g  | 6 g                | 65,9 g        | 13,6 g | 7,6 g  | 1,2 g | 0 kcal                                                                                                                                                                                                                                   | 0 g   | 0 g                | 0 g           | 0 g    | 0 g    | 0 g   |
| Donnerstag | <b>Griechische Reismudeln mit Rinderhack</b> <sup>7,9,1a,1</sup><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais</b> <sup>1,9,13,7,3,10</sup>                                                                                                                                         |        |                    |               |        |        |       | <b>Griechische Reismudeln mit Tofubrösel</b> <sup>6,7,9,1a,1</sup><br><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  |
|            | 185,1 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,5 g  | 0,3 g              | 22,7 g        | 3 g    | 4,2 g  | 0,5 g | 274,7 kcal                                                                                                                                                                                                                               | 1,5 g | 0,3 g              | 22,7 g        | 3 g    | 4,2 g  | 0,5 g |
| Freitag    | <b>Brühnudeln mit Gemüsestreifen</b> <sup>1a,1,9</sup><br><b>halbes Roggenbrötchen</b> <sup>1c,1a,1,1b</sup><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat</b> <sup>1,9,13,7,3,10</sup><br><b>Milchreis mit Zucker&amp;Zimt und Apfelmus</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  |
|            | 333,1 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2,7 g  | 1,3 g              | 46,3 g        | 8,3 g  | 10,6 g | 1,6 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**
