

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Spätzle (Nudeln) mit Brokkoli ^{1a,1} dunkle Rahmbratensoße ^{9,7} Reibekäse Gouda ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg ^{1,10,7,3,9,13} frisches Obst (Banane)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	548 kcal	6,6 g	1,9 g	44,3 g	36,4 g	3,4 g	1 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Fischstäbchen mit Vollkorn Panade ^{1a,1,4} helle Petersiliensoße ^{1c,7,1b,1a,1,9,1e,1d} Mischgemüse aus Möhren und Erbsen gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,10,7,3,9,13}							Vegane "Fischstäbchen" vom Feld helle Petersiliensoße ^{1c,7,1b,1a,1,9,1e,1d} Mischgemüse aus Möhren und Erbsen gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,10,7,3,9,13}						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	577,6 kcal	18,5 g	3,3 g	74,5 g	7,4 g	17,2 g	1,8 g	634,6 kcal	22 g	3,7 g	85,3 g	11,8 g	11,7 g	1,9 g
Mittwoch	Lasagne mit vegetarischer Gemüsebolognese ^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d,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
	389,6 kcal	9,4 g	2,7 g	41,2 g	8,1 g	7,6 g	0,6 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Kochklopse "Königsberger Art" mit Rindfleisch ^{1,3,10,9,13} helle Kapernsoße ^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d,7} Kartoffelpüree ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Gemüseklopse "Königsberger Art" mit Seitan ^{1,9,6,13,3,10} helle Kapernsoße ^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d,7} Kartoffelpüree ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, 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
	242,8 kcal	4,6 g	2,2 g	30 g	6,6 g	6,6 g	1,1 g	286 kcal	4,6 g	2,2 g	30 g	6,7 g	6,6 g	1,1 g
Freitag	Linsensuppe aus braunen Linsen mit Wurzelgemüse ⁹ halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika ^{1,9,13,7,3,10} Fruchtquark Erdbeer ⁷							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	320 kcal	2,5 g	0,4 g	28,8 g	10,9 g	4,5 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**
