

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
<b>Montag</b>	<b>"Arakas me Patates" Erbsen mit Kartoffeln und Olivenöl in Tomatensoße mit Hirtenkäse dazu Baquettebrötchen <sup>1,7</sup></b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg <sup>1,10,7,3,9,13</sup></b> <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
	437,4 kcal	20,1 g	7,3 g	36,2 g	4,5 g	10,2 g	1,6 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
<b>Dienstag</b>	<b>Wildlachswürfel mit Paprika und Erbsen in Senfsoße <sup>3,10,4,1c,1a,1,1b,9,13,1e,1d,7</sup></b> <b>gekochter Langkornreis</b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg <sup>1,10,7,3,9,13</sup></b>							<b>Räuchertofu gewürfelt mit Paprika und Erbsen in Senf Soße <sup>3,10,1c,1a,1,1b,9,6,13,1e,1d,7</sup></b> <b>gekochter Langkornreis</b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg <sup>1,10,7,3,9,13</sup></b>						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	417,9 kcal	11,4 g	1,7 g	55,4 g	3,4 g	11,5 g	1,2 g	421,5 kcal	10,3 g	1,5 g	55,4 g	3,4 g	5,5 g	1,2 g
<b>Mittwoch</b>	<b>Bunte Chinanudel Gemüsepfanne mit Tofu, Möhren, Paprika, Brokkoli und Lauch <sup>6</sup></b> <b>Süß / Saurer Dip <sup>1,6</sup></b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg <sup>1,10,7,3,9,13</sup></b> <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
	364,8 kcal	5,4 g	0,9 g	56,1 g	27,6 g	6,8 g	0,6 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
<b>Donnerstag</b>	<b>Cottage Pie, Hackfleisch- Kartoffelauflauf <sup>3,10,1a,1,9,13,7</sup></b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnenalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat <sup>1,9,7,3,10,4,13</sup></b>							<b>Vegetarisches Cottage Pie, Kartoffelauflauf mit Soja Brät <sup>3,10,1a,1,9,6,13,7</sup></b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnenalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat <sup>1,9,7,3,10,4,13</sup></b>						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	374,9 kcal	11,1 g	3,7 g	23,1 g	3,7 g	13,2 g	1,1 g	402,8 kcal	14 g	2,8 g	26,7 g	4,8 g	9,4 g	1,7 g
<b>Freitag</b>	<b>Vegetarische Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Porree) <sup>9,6</sup></b> <b>halbes Roggenbrötchen <sup>1,1b,1c,1a</sup></b> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika <sup>1,9,13,7,3,10</sup></b> <b>Kaiserschmarrn mit Apfelmus <sup>1,7,3,1a</sup></b>							<b>Menü 1 ist vegetarisch</b>						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	508,8 kcal	12,7 g	2,5 g	71,3 g	19,7 g	15,6 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**
