

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1,1a} rote Tomatensoße ^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d} Reibekäse Gouda ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat, Gurke, Tomate und Blattsalat ^{1,9,13,7,3,10} frisches Obst (Banane)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	523,4 kcal	5,5 g	1,2 g	55,2 g	25,8 g	7,2 g	0,9 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Gebratenes Pangasiusfilet ⁴ helle Petersiliensoße ^{1c,7,1b,1a,1,9,1e,1d} gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,10,7,3,9,13}							Hirse-Karottenbratling ^{13,1,9,3,10} helle Petersiliensoße ^{1c,7,1b,1a,1,9,1e,1d} gekochte Kartoffeln 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
	405,1 kcal	16,1 g	3,4 g	30,6 g	5,1 g	23,6 g	1,5 g	314,8 kcal	6,1 g	2,3 g	33,1 g	6,8 g	6,1 g	1,4 g
Mittwoch	Indonesische Reispfanne Nasi Goreng mit vegetarischen "Fleischkäse" ^{6,1,3} Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat, Gurke, Tomate und Blattsalat ^{1,9,13,7,3,10} frisches Obst (Banane)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	458,8 kcal	14,7 g	2,7 g	57,3 g	28,3 g	13,3 g	1,4 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	"Kotopoulosito" Hähnchen aus dem Ofen mit Kartoffeln und Bohnen ^{7,3,10,1,9,13} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Gemüse, Zucchini und Möhren, aus dem Ofen mit Kartoffeln und Bohnen ^{3,10,1,9,13,7} 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
	386 kcal	19,3 g	6,2 g	22,8 g	3,2 g	24,6 g	1,4 g	229,1 kcal	8,4 g	2,2 g	26,9 g	7,1 g	6 g	1,2 g
Freitag	Brühnudeln mit Gemüsestreifen ^{1a,1,9} halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,13,7,3,10} Milchreis mit Zucker&Zimt und Apfelmus ⁷							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	389,4 kcal	4,2 g	1,3 g	66,6 g	17,8 g	11,1 g	1,7 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**
