

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	"Arakas me Patates" Erbsen mit Kartoffeln und Olivenöl in Tomatensoße mit Hirtenkäse dazu Baquettebrötchen ^{1,7} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{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
	413,7 kcal	18,2 g	6,8 g	37,4 g	5,9 g	9,8 g	1,5 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Wildlachswürfel mit Paprika und Erbsen in Senfsoße ^{3,10,4,1c,1a,1,1b,9,13,1e,1d,7} gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,10,7,3,9,13}							Räuchertofu gewürfelt mit Paprika und Erbsen in Senf Soße ^{3,10,1c,1a,1,1b,9,6,13,1e,1d,7} 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
	432,1 kcal	13,2 g	1,8 g	55,9 g	4 g	11,5 g	1,3 g	435,7 kcal	12,1 g	1,7 g	55,9 g	4 g	5,5 g	1,3 g
Mittwoch	Bunte Chinanudel Gemüsepfanne mit Tofu, Möhren, Paprika, Brokkoli und Lauch ⁶ Süß / Saurer Dip ^{1,6} 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
	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
Donnerstag	Cottage Pie, Hackfleisch- Kartoffelauflauf ^{3,10,1a,1,9,13,7} Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnenalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,7,3,10,4,13}							Vegetarisches Cottage Pie, Kartoffelauflauf mit Soja Brät ^{3,10,1a,1,9,6,13,7} Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnenalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,7,3,10,4,13}						
	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
Freitag	Vegetarische Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Porree) ^{9,6} halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika ^{1,9,13,7,3,10} Kaiserschmarrn mit Apfelmus ^{1,7,3,1a}							Menü 1 ist vegetarisch						
	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