

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1,1a} gedämpftes Brokkoli Gemüse helle Frischkäsesoße ^{7,9,1a,1} Reibekäse Gouda 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
	560,2 kcal	14,8 g	4,4 g	65,4 g	6,5 g	16,3 g	1,1 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Seelachsfilet gebraten mit Gartenkräuter ⁴ helle Dillsoße ^{7,9} Erbsengemüse gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}							vegetarische Kartoffelfrikadelle ⁷ helle Dillsoße ^{7,9} Erbsengemüse gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	588,1 kcal	4,7 g	2,7 g	58 g	4,8 g	21,2 g	1,7 g	780,9 kcal	6,6 g	4,3 g	68,4 g	4,9 g	10 g	1,6 g
Mittwoch	"Ratatouille" geschmorte Paprika und Zucchini in Tomatensoße Gebackene Ofenkartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnenalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,4,13,9,7,3,10} frisches Obst (Banane)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	407,7 kcal	1 g	0,4 g	74,9 g	40,8 g	7,8 g	1,4 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Panierte Hähnchenschnitte ^{10,1a,1} rote Tomatensoße ⁹ Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Vegane Schnitzel Schnitte rote Tomatensoße ⁹ Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1,1a} 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
	517,2 kcal	18,9 g	3,1 g	69,9 g	11,5 g	19,6 g	1,7 g	538,7 kcal	21,1 g	3,2 g	72,9 g	11,2 g	16,8 g	1,7 g
Freitag	Gemüsesuppe mit Reis ⁹ halbes Roggenbrötchen ^{1c,1a,1,1b} Milchreis mit Zucker&Zimt und Apfelmus ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,13,7,3,10}							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	346,1 kcal	2,5 g	1,1 g	58,5 g	18,1 g	8,9 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**
