

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Gekochtes Ei³ Senfsoße mit buntem Gemüse^{3,10,1c,1a,1,1b,9,13,1e,1d,7} Kartoffelpüree⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnenalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat^{1,9,7,3,10,4,13} frisches Obst (Banane)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	398,4 kcal	9,5 g	3,9 g	49 g	23,2 g	14,2 g	1,4 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Spinatlasagne mit Wildlachs^{1a,1,1b,9,4,1c,1e,1d,7} Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg^{1,3,10,7,9,13}							Spinatlasagne vegetarisch^{1a,1,7,1b,1e,1d,9,6,1c} Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, 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
	337,7 kcal	4,9 g	2,7 g	35,1 g	7,5 g	11,5 g	0,6 g	355,1 kcal	7 g	2,9 g	36,5 g	8 g	9,7 g	0,9 g
Mittwoch	Gnocchi Kartoffelnudeln¹ rote Tomatensoße^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d} Reibekäse Gouda⁷ Rohkost aus der Salatbar mit rote Betesalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat^{1,9,7,3,10,13} frisches Obst (Apfel)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	599,8 kcal	5,1 g	1,3 g	79,9 g	9,2 g	6,4 g	0,9 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Rindfleischboulette^{3,13,9,10,1} dunkle Rahmbratensoße^{9,7} Möhrengemüse mit Petersilie gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat, Möhre, Paprika und Eisberg^{1,3,10,7,9,13}							vegetarische Kartoffelfrikadelle⁷ dunkle Rahmbratensoße^{9,7} Möhrengemüse mit Petersilie gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat, Möhre, Paprika und Eisberg^{1,3,10,7,9,13}						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	261 kcal	3,2 g	1,7 g	32,3 g	8,3 g	5,6 g	1,6 g	561,1 kcal	5,1 g	3,2 g	42,6 g	8,1 g	8,1 g	1,9 g
Freitag	Vegetarisches Chili sin carne mit gedämpften Reis^{1a,1,9} halbes Roggenbrötchen^{1,1b,1c,1a} Schokoladenpudding⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika^{13,7,3,10,9,1}							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	367,4 kcal	3,2 g	1,6 g	46,6 g	17 g	9 g	1,3 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**
