

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Rahmspinat ⁷ Rührei mit Frühlingszwiebeln ³ gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13} frisches Obst (Apfel)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	334 kcal	7,8 g	2,7 g	31,1 g	2,6 g	12,6 g	1,4 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Paniertes Seelachsfilet helle Petersiliensoße ^{7,9} Erbsengemüse gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}							Paniertes Sellerieschnitzel ^{1,9,3} helle Petersiliensoße ^{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
	606 kcal	9,6 g	3,5 g	74,7 g	6,1 g	16,8 g	1,7 g	628,8 kcal	5,9 g	3,3 g	64,2 g	5,5 g	9,8 g	1,7 g
Mittwoch	"Ratatouille" geschmorte Paprika und Zucchini in Tomatensoße Spaghetti ^{1a,1} Reibekäse Gouda ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{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
	491,2 kcal	5,7 g	3,6 g	28,7 g	24,3 g	8,3 g	1 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Hähnchengulasch mit Paprikawürfel ⁹ Apfelrotkohl gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Gemüsegulasch mit Paprika, Zucchini und Möhre ⁹ Apfelrotkohl gekochte Kartoffeln 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
	191,6 kcal	1,1 g	0,5 g	31 g	8,8 g	5 g	1,4 g	199,7 kcal	1,2 g	0,5 g	32,5 g	10,3 g	5,3 g	1,4 g
Freitag	Vegetarischer grüne Bohneneintopf ⁹ halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnenalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{7,3,10,4,1,9,13} Fruchtojoghurt mit Mango ⁷							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	261,5 kcal	4 g	2,5 g	32 g	11,8 g	7,6 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**
