

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1,1a} rote Tomatensoße ⁹ 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
	524 kcal	15,1 g	4,7 g	79,2 g	26,8 g	16,8 g	1,1 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Gebratenes Pangasiusfilet ⁴ helle Petersiliensoße ^{7,9} gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}							Hirse-Karottenbratling ^{13,1,9,3,10} helle Petersiliensoße ^{7,9} gekochte Kartoffeln 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
	409,1 kcal	5 g	3,1 g	30,5 g	5,4 g	23,5 g	1,5 g	318,7 kcal	4 g	2,6 g	33 g	7,1 g	5,9 g	1,5 g
Mittwoch	Gebackenes Gemüse aus Möhre, Sellerie, Süßkartoffel und rote Bete ⁹ helle Frischkäsesoße ^{1a,1,9,7} gekochter Langkornreis 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
	533,5 kcal	10,2 g	6,3 g	64,7 g	5,4 g	8 g	1,3 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Griechische Reismudeln mit Rinderhack ^{7,9,1a,1} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Griechische Reismudeln mit Tofubrösel ^{6,7,9,1a,1} 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
	189,4 kcal	5,2 g	2,9 g	24 g	4,2 g	7,1 g	0,9 g	279 kcal	5,2 g	2,9 g	24 g	4,2 g	7,1 g	0,9 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
	389,5 kcal	2,6 g	1,2 g	66,6 g	18,2 g	11,2 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**
