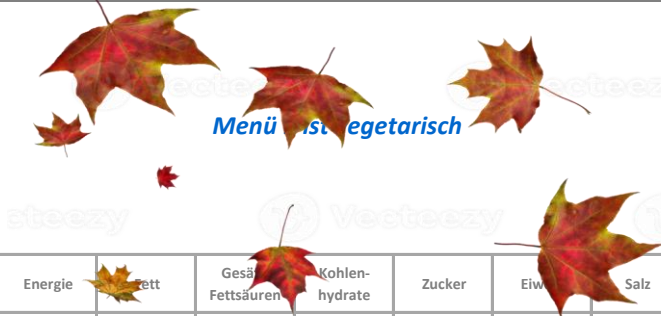


Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

Woche vom 27.10.2025 bis 02.11.2025, 44. Kalenderwoche

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Ofentortilla ^{7,3} Aioli Knoblauchsoße ^{9,13,3,10,1,7} Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat, 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
	520,4 kcal	9,4 g	5 g	27,3 g	5,2 g	9,6 g	1,3 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Panierte Fischnuggets ^{1,4,10,1a} helle Dillsoße mit Sommergemüse ^{7,9} Kartoffelpüree ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}							Panierte vegetarische Sojanuggets ^{1,3,6} helle Dillsoße mit Sommergemüse ^{7,9} Kartoffelpüree ⁷ 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
	353,2 kcal	10,6 g	3,2 g	38,2 g	6,2 g	15,9 g	1,5 g	382,4 kcal	3,9 g	2,6 g	28,5 g	5,3 g	5,4 g	1,8 g
Mittwoch	Vollkorn Penne Rigate (Nudeln) ^{1a,1} Vegetarischer Gemüsebolognese mit roten Linsen 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
	506,2 kcal	5,6 g	3,6 g	24,2 g	20,7 g	7,5 g	1,1 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Hühnerfrikassee mit buntem Sommergemüse ^{9,7} gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Vegetarisches Frikassee mit Jackfrucht und buntem Sommergemüse ^{7,9} gekochter Langkornreis 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
	361,2 kcal	3,2 g	2 g	58 g	5,8 g	6,3 g	0,8 g	409,2 kcal	3,4 g	2,1 g	68,8 g	5,8 g	6,8 g	0,8 g
Freitag	Griechische Bohnensuppe ⁹ halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika ^{13,7,3,10,9,1} Vanillepudding ⁷							 Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	303,1 kcal	2,4 g	1,2 g	36,1 g	14,3 g	7,5 g	1,2 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

