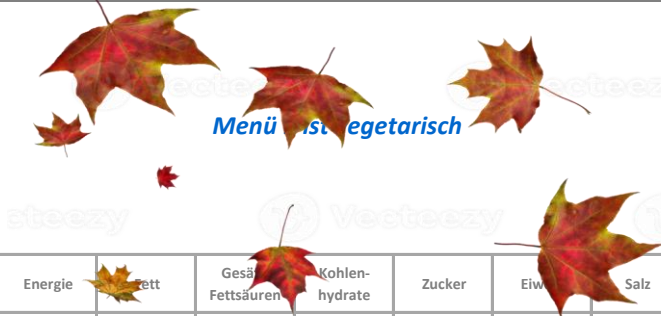


Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

Woche vom 03.11.2025 bis 09.11.2025, 45. Kalenderwoche

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Pizza Margarita ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat, Möhre, Paprika und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13} frisches Obst (Banane)							 Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	482,5 kcal	3 g	0,9 g	72,5 g	22,6 g	10,8 g	1,6 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Fruchtiges Fischcurry mit buntem Gemüse ^{4,9,10} Kokosreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}							Fruchtiges Blumenkohlcurry mit buntem Gemüse ¹⁰ Kokosreis 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
	432,6 kcal	3 g	2 g	54 g	3,7 g	16,3 g	1,2 g	397,5 kcal	2,3 g	1,7 g	53,5 g	3,6 g	5,6 g	0,5 g
Mittwoch	Spätzle (Nudeln) ^{1a,1} Blattspinat in Käsesoße ⁷ Reibekäse Gouda ⁷ 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
	475 kcal	7,5 g	4,4 g	60,9 g	6,1 g	16,6 g	0,9 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Geschmorter Weißkohl mit gebratenem Rinderhackfleisch in dunkler Bratensoße ⁹ gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Geschmorter Weißkohl mit Bulgur in dunkler Bratensoße ^{1a,1,9} 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
	175,1 kcal	1,6 g	0,9 g	30,3 g	6,9 g	4,6 g	1,4 g	186,1 kcal	1,6 g	0,9 g	30,7 g	7,3 g	4,7 g	1,4 g
Freitag	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel und Petersilie ⁹ Kaiserschmarrn mit Apfelmus ^{1,7,3,1a} 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
	384,7 kcal	10,2 g	2,1 g	51,2 g	21,1 g	11,3 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

