

|            | Menü 1                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                    |               |        |        |       | Menü 2 Vegetarisch                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                    |               |        |        |       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------|---------------|--------|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------|---------------|--------|--------|-------|
| Montag     | <b>Gnocchi Kartoffelnudeln <sup>1</sup></b><br><b>rote Tomatensoße <sup>9</sup></b><br><b>Reibekäse Gouda <sup>7</sup></b><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit rote Betesalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat <sup>7,3,10,1,9,13</sup></b><br><b>frisches Obst (Banane)</b>               |        |                    |               |        |        |       | <b>Menü 1 ist vegetarisch</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                    |               |        |        |       |
|            | Energie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fett   | Gesätt. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  | Energie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fett   | Gesätt. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  |
|            | 632,4 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,3 g | 4,9 g              | 88,1 g        | 25 g   | 12,4 g | 1,2 g | 0 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0 g    | 0 g                | 0 g           | 0 g    | 0 g    | 0 g   |
| Dienstag   | <b>Spinatlasagne mit Wildlachs <sup>1,7,9,4</sup></b><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg <sup>1,3,10,7,9,13</sup></b>                                                                                                                                          |        |                    |               |        |        |       | <b>Spinatlasagne vegetarisch <sup>1,7,9,6</sup></b><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg <sup>1,3,10,7,9,13</sup></b>                                                                                                                             |        |                    |               |        |        |       |
|            | Energie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fett   | Gesätt. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  | Energie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fett   | Gesätt. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  |
|            | 340,7 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,8 g | 6,7 g              | 35,5 g        | 7,6 g  | 16,7 g | 0,9 g | 358,1 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12,9 g | 6,9 g              | 37 g          | 8 g    | 14,9 g | 1,1 g |
| Mittwoch   | <b>Gekochtes Ei <sup>3</sup></b><br><b>Senfsoße mit buntem Gemüse <sup>3,10,1,9,13,7</sup></b><br><b>Kartoffelpüree <sup>7</sup></b><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnenalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat <sup>7,3,10,4,1,9,13</sup></b><br><b>frisches Obst (Banane)</b> |        |                    |               |        |        |       | <b>Menü 1 ist vegetarisch</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                    |               |        |        |       |
|            | Energie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fett   | Gesätt. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  | Energie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fett   | Gesätt. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  |
|            | 401,8 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,1 g | 4,3 g              | 48,9 g        | 22,9 g | 14,1 g | 1,5 g | 0 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0 g    | 0 g                | 0 g           | 0 g    | 0 g    | 0 g   |
| Donnerstag | <b>Rindfleischboulette <sup>1,9,13,3,10</sup></b><br><b>dunkle Rahmbratensoße <sup>9,7</sup></b><br><b>Möhrengemüse mit Petersilie</b><br><b>gekochte Kartoffeln</b><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat, Möhre, Paprika und Eisberg <sup>1,3,10,7,9,13</sup></b>                   |        |                    |               |        |        |       | <b>vegetarische Kartoffelfrikadelle <sup>7</sup></b><br><b>dunkle Rahmbratensoße <sup>9,7</sup></b><br><b>Möhrengemüse mit Petersilie</b><br><b>gekochte Kartoffeln</b><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat, Möhre, Paprika und Eisberg <sup>1,3,10,7,9,13</sup></b> |        |                    |               |        |        |       |
|            | Energie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fett   | Gesätt. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  | Energie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fett   | Gesätt. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  |
|            | 260,9 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,3 g  | 1,7 g              | 32,3 g        | 8,4 g  | 5,6 g  | 1,6 g | 560,9 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,2 g  | 3,2 g              | 42,7 g        | 8,2 g  | 8,1 g  | 1,9 g |
| Freitag    | <b>Vegetarisches Chili sin carne mit gedämpften Reis <sup>1a,1,9</sup></b><br><b>halbes Roggenbrötchen <sup>1,1b,1c,1a</sup></b><br><b>Schokoladenpudding <sup>7</sup></b><br><b>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika <sup>13,7,3,10,9,1</sup></b>              |        |                    |               |        |        |       | <b>Menü 1 ist vegetarisch</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                    |               |        |        |       |
|            | 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        | 17,1 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**
