

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1,1a} Möhrengemüse mit Petersilie helle Frischkäsesoße ^{7,9,1a,1} Reibekäse Gouda ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat, Gurke, Tomate und Blattsalat ^{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
	574 kcal	2 g	0,8 g	46,3 g	10,1 g	7,2 g	0,9 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Seelachsfilet gebraten mit Gartenkräuter ⁴ helle Dillsoße ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} gedämpftes Brokkoli Gemüse gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}							Selleriebratling ^{3,9} helle Dillsoße ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} gedämpftes Brokkoli Gemüse 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
	544,2 kcal	4,1 g	2,1 g	58 g	4,7 g	21,3 g	1,8 g	459,2 kcal	5,1 g	2,6 g	64,9 g	4,6 g	9,7 g	1,4 g
Mittwoch	"Ratatouille" geschmorte Paprika und Zucchini in Tomatensoße Gebackene Ofenkartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnenalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,7,3,10,4,13} frisches Obst (Banane)							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	407,8 kcal	0,9 g	0,3 g	74,8 g	41 g	7,8 g	1,4 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	Panierte Hähnchenschnitte ^{10,1a,1} rote Tomatensoße ^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d} Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais ^{1,9,13,7,3,10}							Vegane Schnitzel Schnitte rote Tomatensoße ^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d} Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1,1a} 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
	515,3 kcal	10,9 g	2,7 g	46,4 g	10,8 g	15,5 g	1,7 g	536,8 kcal	13,1 g	2,8 g	49,5 g	10,5 g	12,7 g	1,7 g
Freitag	Gemüsesuppe mit Reis ⁹ halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Milchreis mit Zucker&Zimt und Apfelmus ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,13,7,3,10}							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	346,1 kcal	2,5 g	1,1 g	58,5 g	18,1 g	8,8 g	1,8 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**
