

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Vollkorn-Spirelli-Mix ^{1a,1} rote Tomatensoße ^{1c,1a,1,1b,9,1e,1d} 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
	523,5 kcal	5,5 g	1,2 g	55,2 g	26,1 g	7,3 g	0,9 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	Gebratenes Pangasiusfilet ⁴ helle Petersiliensoße ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} 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 ^{1c,7,1b,9,1e,1d,1a,1} 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
	405,2 kcal	16,1 g	3,4 g	30,6 g	5,3 g	23,6 g	1,5 g	314,9 kcal	6,1 g	2,3 g	33,1 g	7 g	6,1 g	1,4 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
	533,7 kcal	21 g	7 g	64,6 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
	298 kcal	11,9 g	5,5 g	23,9 g	4,2 g	20,7 g	1 g	279,1 kcal	5,9 g	2,9 g	23,9 g	4,2 g	7 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	4,2 g	1,3 g	66,6 g	18,1 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**
