

KW 39	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	<p>Pasta (200 g.) a a1 N: 364.46 kcal F: 5.13 g GF: 1.39 g C: 64.34 g Z: 0.81 g P: 14.25 g S: 0.34 g B: 5.36 BE</p> <p>Gemüsebolognese (120 g.) i N: 45.40 kcal F: 0.23 g GF: 0.06 g C: 7.85 g Z: 7.21 g P: 2.17 g S: 0.23 g B: 155.36 BE</p> 	<p>1 St. Gemüse-Knusperbagel i a a1 N: 207.79 kcal F: 9.60 g GF: 0.80 g C: 25.00 g Z: 2.10 g P: 4.50 g S: 0.70 g B: 2083.33 BE</p> <p>Kräuterdip (20 g.) g N: 47.59 kcal F: 1.45 g GF: 1.05 g C: 4.50 g Z: 4.29 g P: 4.08 g S: 0.10 g B: 374.58 BE</p> <p>Kartoffeln (200 g.) N: 73.32 kcal F: 0.01 g GF: 0.00 g C: 15.62 g Z: 0.70 g P: 1.94 g S: 0.01 g B: 1.30 BE</p> 	<p>1 St. Panierter Fisch d a a1 N: 195.37 kcal F: 6.80 g GF: 0.90 g C: 20.60 g Z: 0.90 g P: 12.20 g S: 0.80 g B: 1716.67 BE</p> <p>Spinatrahmgemüse (120 g.) g N: 49.31 kcal F: 3.22 g GF: 1.85 g C: 2.56 g Z: 2.27 g P: 2.61 g S: 0.26 g B: 203.48 BE</p> <p>Jasminreis (150 g.) N: 350.85 kcal F: 0.62 g GF: 0.12 g C: 77.73 g Z: 0.31 g P: 7.36 g S: 0.01 g B: 6.48 BE</p> 	<p>Rahmwirsing (130 g.) g N: 58.33 kcal F: 3.67 g GF: 2.33 g C: 3.68 g Z: 3.38 g P: 2.64 g S: 0.06 g B: 197.54 BE</p> <p>Spätzle (180 g.) c a a1 N: 172.20 kcal F: 2.60 g GF: 0.50 g C: 30.00 g Z: 0.50 g P: 6.00 g S: 1.00 g B: 2500.00 BE</p> 	<p>Lasagne (nicht Bio) mit Rinder-Hack (280 g.) g a a1 N: 151.37 kcal F: 8.61 g GF: 4.93 g C: 10.01 g Z: 3.42 g P: 8.27 g S: 0.30 g B: 105.13 BE</p> 
	Menü B	<p>Vollkorn Pasta (180 g.) a a1 N: 364.46 kcal F: 5.13 g GF: 1.39 g C: 64.34 g Z: 0.81 g P: 14.25 g S: 0.34 g B: 5.36 BE</p> <p>Brokkolisauce (120 g.) g N: 47.51 kcal F: 2.27 g GF: 1.44 g C: 3.64 g Z: 3.42 g P: 3.08 g S: 0.07 g B: 176.51 BE</p> 	<p>Kürbis-Curry (140 g.) N: 73.80 kcal F: 4.29 g GF: 3.69 g C: 6.85 g Z: 2.84 g P: 1.49 g S: 0.06 g B: 168.56 BE</p> <p>Cous Cous (120 g.) a a1 N: 141.63 kcal F: 0.68 g GF: 0.10 g C: 28.49 g Z: 0.34 g P: 4.92 g S: 0.01 g B: 2.37 BE</p> 	<p>Milchreis (280 g.) g N: 83.63 kcal F: 1.40 g GF: 0.90 g C: 13.61 g Z: 4.48 g P: 3.95 g S: 0.09 g B: 368.33 BE</p> <p>Heidelbeersauce (100 g.) N: 78.29 kcal F: 0.48 g GF: 0.06 g C: 16.03 g Z: 14.30 g P: 0.64 g S: 0.05 g B: 255.25 BE</p> 	<p>Veganes Pilzragout (150 g.) a4 a N: 100.39 kcal F: 3.56 g GF: 1.71 g C: 14.63 g Z: 2.20 g P: 2.34 g S: 2.43 g B: 1203.34 BE</p> <p>Kartoffel-Püree (200 g.) g N: 87.31 kcal F: 2.82 g GF: 1.82 g C: 12.90 g Z: 1.40 g P: 2.13 g S: 0.02 g B: 74.75 BE</p> 
Dessert	<p>Mandelblätter (10 g) h1 t N: 589.20 kcal F: 53.02 g GF: 4.54 g C: 5.68 g Z: 5.68 g P: 24.02 g S: 0.01 g B: 0.47 BE</p> 	<p>Gemüsekorb (50 g.) ∇ ∞ N: 17.43 kcal F: 0.21 g GF: 0.04 g C: 2.60 g Z: 2.52 g P: 0.95 g S: 0.01 g B: 0.22 BE</p> 	<p>Obst (50 g.) ∇ ∞ N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE</p> 	<p>1 St. Reiswaffeln N: 394.55 kcal F: 2.30 g GF: 0.40 g C: 82.00 g Z: 0.30 g P: 8.80 g S: 0.50 g B: 6833.33 BE</p> <p>Rucola-Frischkäse (20 g.) g N: 211.67 kcal F: 19.97 g GF: 14.35 g C: 2.43 g Z: 2.42 g P: 6.24 g S: 0.57 g B: 202.29 BE</p> 	<p>1 St. Marmorkuchen c g a a1 N: 422.02 kcal F: 24.50 g GF: 4.50 g C: 43.80 g Z: 22.30 g P: 6.10 g S: 1.00 g B: 3633.33 BE</p> 

Nährwertangaben pro 100g N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a4 Hafer
- g Milch und Milchzeugnisse
- i Sellerie

- a1 Weizen
- c Eier
- g1 Milcheiweiß
- j Senf

- a2 Roggen
- d Fisch
- h1 Mandel
- t Schalenfrucht

Eigenschaften

- j Laktose

∞ Vegan

∇ Vegetarisch

