

| KW 43 | 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 ml) i N: 37.75 kcal F: 0.22 g GF: 0.06 g C: 6.12 g Z: 5.45 g P: 2.13 g S: 0.24 g B: 124.36 BE</p>  | <p>1,5 gekochte Eier c N: 152.38 kcal F: 11.00 g GF: 3.30 g C: 0.60 g Z: 0.30 g P: 13.00 g S: 0.80 g B: 50.00 BE</p> <p>Spinatrahmgemüse (120 g) g N: 51.11 kcal F: 3.19 g GF: 1.83 g C: 3.13 g Z: 2.15 g P: 2.56 g S: 0.26 g B: 201.85 BE</p> <p>Kartoffelstampf (200 g.) j g g1 N: 80.65 kcal F: 2.05 g GF: 1.33 g C: 12.89 g Z: 1.47 g P: 2.17 g S: 0.03 g B: 85.15 BE</p>  | <p>Rindergulasch (140 g.) N: 78.53 kcal F: 3.78 g GF: 1.63 g C: 1.83 g Z: 1.82 g P: 8.90 g S: 0.05 g B: 108.97 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>Fisch-Gemüse -Curry mit Ananas (120 g.) d N: 111.19 kcal F: 8.96 g GF: 7.91 g C: 5.33 g Z: 2.33 g P: 2.40 g S: 0.07 g B: 1429.81 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>Hähnchen-Cous-Cous-Pfanne (200 g.) N: 242.87 kcal F: 5.07 g GF: 1.22 g C: 39.99 g Z: 1.16 g P: 8.64 g S: 0.14 g B: 49.87 BE</p> <p>Hummus (40 g.) N: 349.25 kcal F: 31.61 g GF: 4.59 g C: 10.63 g Z: 0.35 g P: 4.90 g S: 0.21 g B: 880.84 BE</p>  |
| | Menü B | <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>Pesto-Genovese-Sauce (120 g.) h4 t g N: 143.52 kcal F: 12.61 g GF: 3.61 g C: 4.24 g Z: 3.70 g P: 2.96 g S: 0.66 g B: 302.48 BE</p>  | <p>Reis -Gemüse-Pfanne mit Brokkoli und Champignons (200 g.) N: 192.82 kcal F: 0.45 g GF: 0.09 g C: 40.87 g Z: 1.01 g P: 5.63 g S: 0.02 g B: 3.40 BE</p> <p>Kräutersauce (100 g.) g N: 64.28 kcal F: 4.64 g GF: 3.01 g C: 3.47 g Z: 2.98 g P: 2.18 g S: 0.07 g B: 268.77 BE</p>  | <p>2 St. Spinatknödel c a a1 N: 141.39 kcal F: 3.90 g GF: 1.10 g C: 19.00 g Z: 1.60 g P: 5.80 g S: 1.50 g B: 1583.33 BE</p> <p>Käsesauce (120 g) 1 g N: 123.97 kcal F: 9.57 g GF: 6.11 g C: 3.55 g Z: 3.13 g P: 6.03 g S: 0.47 g B: 261.49 BE</p>  | <p>Pflaumensauce (100 ml) N: 88.39 kcal F: 0.12 g GF: 0.05 g C: 20.86 g Z: 15.91 g P: 0.36 g S: 0.04 g B: 358.05 BE</p> <p>Kokosmilchreis (280 g) g N: 150.97 kcal F: 7.58 g GF: 6.56 g C: 17.31 g Z: 4.87 g P: 3.38 g S: 0.08 g B: 254.17 BE</p>  |
| Dessert | | <p>Parmesan (10 g.) g N: 395.99 kcal F: 30.56 g GF: 20.78 g C: 0.00 g Z: 0.00 g P: 30.68 g S: 2.14 g B: 0.00 BE</p>  | <p>Gemüsekorb ∇ ∞ 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>1 St. Knäckebröt a2 a N: 351.80 kcal F: 1.60 g GF: 0.20 g C: 63.80 g Z: 2.90 g P: 12.00 g S: 1.30 g B: 5316.67 BE</p> <p>Kräuterdip (20 g.) g N: 57.26 kcal F: 0.80 g GF: 0.55 g C: 4.29 g Z: 4.09 g P: 8.03 g S: 0.10 g B: 357.92 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>OBST</p>  |

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

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a2 Roggen
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- i Sellerie
- a1 Weizen
- c Eier
- g Milch und Milchzeugnisse
- h4 Cashewnuss
- t Schalenfrucht

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

Eigenschaften

- æ Knoblauch
- ∞ Vegan
- ∫ Laktose
- ∇ Vegetarisch

