

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	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 Spinat-Ricotta-Sauce (120 g) g N: 62.50 kcal F: 3.95 g GF: 2.45 g C: 3.46 g Z: 3.20 g P: 3.40 g S: 0.21 g B: 253.85 BE 	Asiatische Fisch-Pfanne mit Brokkoli und Curry-Sauce (140 g.) g d N: 74.11 kcal F: 3.63 g GF: 2.08 g C: 3.14 g Z: 1.92 g P: 7.16 g S: 0.07 g B: 64.48 BE 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 	Rindergulasch (140g) N: 68.41 kcal F: 3.18 g GF: 1.37 g C: 2.01 g Z: 2.00 g P: 7.55 g S: 0.05 g B: 108.99 BE 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 	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 Schupfnudeln (210g) a a1 N: 175.54 kcal F: 0.30 g GF: 0.10 g C: 37.00 g Z: 4.90 g P: 3.80 g S: 0.60 g B: 3083.33 BE 	Borschtsch N: 41.88 kcal F: 0.71 g GF: 0.31 g C: 4.26 g Z: 1.60 g P: 3.99 g S: 0.20 g B: 107.09 BE Crème Fraîche Kleks g N: 238.83 kcal F: 24.00 g GF: 16.60 g C: 3.20 g Z: 2.80 g P: 2.90 g S: 0.10 g B: 266.67 BE 
	Menü B	Bunte 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 Käsesauce (120 g) 1 g N: 114.74 kcal F: 9.22 g GF: 5.85 g C: 3.54 g Z: 3.45 g P: 4.60 g S: 0.38 g B: 261.15 BE 	2 Semmelknödel c a a1 N: 162.65 kcal F: 2.20 g GF: 0.70 g C: 23.00 g Z: 4.70 g P: 11.00 g S: 1.40 g B: 1916.67 BE Gemüseragout (120 g) g N: 63.32 kcal F: 2.91 g GF: 1.69 g C: 5.91 g Z: 3.33 g P: 2.63 g S: 0.11 g B: 411.05 BE 	Kichererbsencurry mit Möhren (150g) N: 65.71 kcal F: 1.20 g GF: 0.22 g C: 8.58 g Z: 1.66 g P: 3.59 g S: 0.16 g B: 658.95 BE Bulgur (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 	Minestrone (240g) i N: 32.55 kcal F: 0.24 g GF: 0.07 g C: 4.77 g Z: 3.70 g P: 1.73 g S: 0.11 g B: 189.17 BE Suppennudeln (nicht bio) (40g) a a1 N: 134.94 kcal F: 1.90 g GF: 0.51 g C: 23.83 g Z: 0.30 g P: 5.28 g S: 0.06 g B: 1.99 BE Brot 
Dessert	Kräuter Petersilie N: 52.30 kcal F: 0.36 g GF: 0.04 g C: 7.38 g Z: 0.85 g P: 4.43 g S: 0.09 g B: 0.62 BE 	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 	Eisbergsalat mit Möhrenraspeln N: 19.66 kcal F: 0.19 g GF: 0.03 g C: 3.31 g Z: 3.16 g P: 0.95 g S: 0.04 g B: 0.27 BE Dressing c g N: 264.87 kcal F: 26.75 g GF: 12.10 g C: 4.80 g Z: 2.30 g P: 2.24 g S: 0.87 g B: 191.88 BE 	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 	Vanillequark (80g) j g g1 N: 151.81 kcal F: 5.90 g GF: 3.88 g C: 18.41 g Z: 17.41 g P: 5.95 g S: 0.09 g B: 446.92 BE 

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
- c Eier
- g Milch und Milcherzeugnisse
- h1 Mandel
- i Sellerie
- t Schalenfrucht

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

Eigenschaften

- j Laktose
- ∇ Vegetarisch

∞ Vegan

Folgende Zutaten nutzen wir ausschließlich in Bio-Qualität:

Kartoffeln, Pasta, Reis, CousCous, Kuhmilch, Sahne, Joghurt, Quark, Apfelmus, Hühnerfrikassee, Spinat, Erbsen, Möhren, Champignons, Zucchini, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Paprika, Pudding



DE-ÖKO-070