

KW 43	Vollkost /Menü 1	Leichte Vollkost /Menü 2	Dessert
Montag	Lasagne Bolognese æ ψ ∫ ω a6 c g a g1 a1 N: 471.84 kcal F: 33.30 g GF: 13.20 g C: 22.79 g Z: 10.31 g P: 20.33 g S: 3.43 g B: 1.91 BE	Bulgur-Gemüse-Currypfanne ∇ ∞ a N: 197.41 kcal F: 9.33 g GF: 1.42 g C: 24.06 g Z: 4.36 g P: 4.12 g S: 0.41 g B: 2.01 BE	Kleiner gemischter Salat mit Joghurt - Dressing ∇ ∫ z g g1 N: 116.19 kcal F: 2.13 g GF: 1.01 g C: 18.28 g Z: 16.74 g P: 4.74 g S: 5.02 g B: 1.52 BE
Dienstag	Hähnchenkeule, Rotkohl, Salzkartoffeln ♣ ∫ y g a g1 N: 757.13 kcal F: 48.53 g GF: 14.11 g C: 31.07 g Z: 5.58 g P: 49.07 g S: 2.42 g B: 2.57 BE	Spaghetti mit Spinatsoße ∇ c a a1 N: 108.73 kcal F: 0.83 g GF: 0.14 g C: 20.97 g Z: 0.14 g P: 3.99 g S: 0.01 g B: 1.75 BE	Gurkensalat ∇ ∞ N: 89.18 kcal F: 5.32 g GF: 0.55 g C: 8.89 g Z: 8.65 g P: 1.14 g S: 1.99 g B: 0.74 BE
Mittwoch	Geschnetzeltes vom Schwein nach Züricher Art dazu Spätzle & ψ ∫ ω 15 c g a g1 a1 N: 464.05 kcal F: 19.16 g GF: 7.03 g C: 26.43 g Z: 5.66 g P: 45.97 g S: 2.60 g B: 2.19 BE	Kartoffel-Gemüse Rösti mit Tzatziki æ ∇ ∫ c g a g1 N: 387.32 kcal F: 19.08 g GF: 5.14 g C: 33.11 g Z: 6.73 g P: 19.76 g S: 1.34 g B: 2.76 BE	Apfelkompott ∇ ∞ N: 33.10 kcal F: 0.03 g GF: 0.01 g C: 7.82 g Z: 7.17 g P: 0.22 g S: 0.00 g B: 0.65 BE
Donnerstag	Gefüllte Paprikaschote an Püree, Soße ψ ∫ ω g g1 N: 406.88 kcal F: 19.15 g GF: 8.88 g C: 43.62 g Z: 7.25 g P: 14.72 g S: 1.73 g B: 3.63 BE	Kartoffelecken mit selbstgemachtem Ketchup ∇ ∞ N: 130.05 kcal F: 0.03 g GF: 0.01 g C: 28.43 g Z: 1.28 g P: 3.00 g S: 1.00 g B: 2.37 BE	Weißkrautsalat ω 15 d N: 567.13 kcal F: 34.44 g GF: 6.34 g C: 39.72 g Z: 13.53 g P: 23.97 g S: 2.25 g B: 3.32 BE
Freitag	Fischpfanne "Kreta", Reis c z b d a a1 N: 231.42 kcal F: 4.74 g GF: 1.19 g C: 20.18 g Z: 2.59 g P: 26.09 g S: 5.18 g B: 1.68 BE	Kartoffelpuffer mit Apfelmus ∇ 3 c a a1 N: 363.51 kcal F: 18.63 g GF: 4.60 g C: 44.42 g Z: 24.14 g P: 3.79 g S: 0.24 g B: 3.70 BE	Apfelmus ∇ ∞ N: 51.35 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 12.11 g Z: 11.36 g P: 0.26 g S: 0.00 g B: 1.01 BE
Samstag	Kartoffelsuppe mit Würstchen ♣ ∫ ω 15 g g1 N: 749.64 kcal F: 60.54 g GF: 26.83 g C: 30.20 g Z: 8.41 g P: 21.84 g S: 4.36 g B: 2.52 BE	Graupensuppe ∇ ∫ 2 a3 l g a g1 N: 417.41 kcal F: 18.82 g GF: 11.40 g C: 50.03 g Z: 13.10 g P: 11.59 g S: 12.40 g B: 4.16 BE	Mandarinen Joghurt ∇ ∞ z N: 60.57 kcal F: 0.23 g GF: 0.05 g C: 13.54 g Z: 13.54 g P: 0.50 g S: 0.00 g B: 1.13 BE
Sonntag	Kasselerbraten, Kartoffeln, Bayrisch Kraut, Soße æ ω 15 N: 130.58 kcal F: 4.40 g GF: 1.59 g C: 2.71 g Z: 2.43 g P: 19.89 g S: 5.57 g B: 0.23 BE	Ratatouilles mit Reis ∇ ∞ y N: 152.99 kcal F: 0.52 g GF: 0.12 g C: 32.02 g Z: 4.41 g P: 4.30 g S: 5.05 g B: 2.67 BE	Erdbeerpudding ∇ ∫ g g1 N: 144.61 kcal F: 2.14 g GF: 1.40 g C: 26.33 g Z: 16.67 g P: 4.44 g S: 0.24 g B: 2.19 BE

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

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a3 Gerste (Malz)
- b Krustentiere
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- y Hülsenfrucht
- a1 Weizen
- a6 Dinkel/ Grünkern
- c Eier
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie
- z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 15 Nitrat/Nitrit
- 3 mit Antioxidationsmittel

Eigenschaften

- ♣ Geflügel
- ∫ Laktose
- ψ Rindfleisch
- ∞ Vegan
- æ Knoblauch
- & Muskelfleisch
- ω Schweinefleisch
- ∇ Vegetarisch