

KW 45	Vollkost /Menü 1	Leichte Vollkost /Menü 2	Dessert
Montag	<b>Indische Hähnchenpfanne mit Reis</b> æ ♣ j 2 h 1 t g 1 N: 443.74 kcal F: 16.65 g GF: 2.91 g C: 46.35 g Z: 5.43 g P: 26.50 g S: 9.40 g B: 3.86 BE	<b>Reispfanne mit Paprika, Zucchini, Tomaten in Soße</b> ∇ j g g 1 N: 289.85 kcal F: 12.45 g GF: 3.73 g C: 39.01 g Z: 4.87 g P: 5.12 g S: 0.30 g B: 3.25 BE	<b>Fruchtjoghurt</b> ∇ j g g 1 N: 132.55 kcal F: 3.76 g GF: 1.75 g C: 18.88 g Z: 18.88 g P: 4.93 g S: 0.21 g B: 1.57 BE
Dienstag	<b>Gyros mit Reis, Tzaziki</b> j ω y g g 1 N: 651.50 kcal F: 33.56 g GF: 7.85 g C: 41.67 g Z: 7.63 g P: 44.93 g S: 5.80 g B: 3.47 BE	<b>Vegetarischen Nudel Auflauf</b> ∇ j c g a g 1 a 1 N: 446.52 kcal F: 15.13 g GF: 7.64 g C: 59.61 g Z: 4.20 g P: 17.06 g S: 1.33 g B: 4.97 BE	<b>Krautsalat</b> ∇ j g g 1 N: 122.54 kcal F: 9.04 g GF: 5.51 g C: 7.87 g Z: 7.64 g P: 2.47 g S: 0.05 g B: 0.66 BE
Mittwoch	<b>Wurstgoulasch mit Spirellis</b> j ω 15 c g a g 1 a 1 N: 465.61 kcal F: 32.94 g GF: 13.74 g C: 22.57 g Z: 1.83 g P: 20.28 g S: 11.61 g B: 1.88 BE	<b>Rührei mit Spinat und Kartoffeln</b> ∇ j c g g 1 N: 406.47 kcal F: 30.72 g GF: 16.77 g C: 17.99 g Z: 3.46 g P: 14.41 g S: 0.34 g B: 1.50 BE	<b>Obst</b> ∇ j c g a g 1 a 1 N: 85.62 kcal F: 2.77 g GF: 1.67 g C: 14.11 g Z: 9.51 g P: 0.90 g S: 0.02 g B: 1.18 BE
Donnerstag	<b>selbstgemachte Kartoffelpuffer</b> ∇ c a N: 509.36 kcal F: 34.18 g GF: 3.72 g C: 41.64 g Z: 4.70 g P: 8.66 g S: 0.13 g B: 3.47 BE	<b>Röstitaler mit Ratatouillegemüse</b> ∇ ∞ g a N: 282.16 kcal F: 10.37 g GF: 6.08 g C: 40.12 g Z: 7.74 g P: 6.08 g S: 0.37 g B: 3.34 BE	<b>Apfelmus</b> ∇ ∞ 2 N: 80.73 kcal F: 0.11 g GF: 0.04 g C: 19.21 g Z: 18.38 g P: 0.24 g S: 0.01 g B: 1.60 BE
Freitag	<b>Fisch-Curry, Kartoffeln</b> y d N: 320.55 kcal F: 10.24 g GF: 5.48 g C: 34.44 g Z: 4.33 g P: 21.68 g S: 1.33 g B: 2.87 BE	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> j ω 15 c g a g 1 a 1 N: 469.47 kcal F: 34.94 g GF: 15.69 g C: 24.28 g Z: 4.12 g P: 15.05 g S: 2.61 g B: 2.03 BE	<b>Gurkensalat in Rahm</b> ∇ j g g 1 N: 87.60 kcal F: 7.39 g GF: 4.47 g C: 3.46 g Z: 3.40 g P: 1.58 g S: 0.39 g B: 0.28 BE
Samstag	<b>grüne Bohnen - Eintopf mit Kasseler</b> ψ ω 15 y a a 1 N: 363.77 kcal F: 12.33 g GF: 3.12 g C: 47.15 g Z: 7.91 g P: 15.30 g S: 3.55 g B: 3.93 BE	<b>Broccolirahmsuppe</b> ∇ j 2 g g 1 N: 138.60 kcal F: 6.90 g GF: 4.00 g C: 13.87 g Z: 12.52 g P: 5.20 g S: 11.09 g B: 1.15 BE	<b>Eis</b> ∇ j g g 1 N: 200.24 kcal F: 17.58 g GF: 10.53 g C: 9.72 g Z: 9.72 g P: 1.31 g S: 0.05 g B: 0.81 BE
Sonntag	<b>Putenrollbraten, Zwiebelsoße, Blumenkohl und Salzkartoffeln</b> ♣ j g g 1 N: 459.83 kcal F: 31.32 g GF: 15.07 g C: 27.79 g Z: 8.56 g P: 16.74 g S: 11.23 g B: 2.31 BE	<b>Gemüsestrudel</b> ∇ ∞ a a 1 N: 72.89 kcal F: 1.02 g GF: 0.28 g C: 12.87 g Z: 0.16 g P: 2.85 g S: 0.07 g B: 1.07 BE	<b>Himbeerpudding</b> ∇ j g g 1 N: 16281.35 kcal F: 367.40 g GF: 241.31 g C: 2848.00 g Z: 1468.00 g P: 347.20 g S: 23.27 g B: 237.25 BE

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

**Allergene Inhaltsstoffe**

- a Gluten
- c Eier
- g Milch und Milcherzeugnisse
- h1 Mandel
- y Hülsenfrucht
- a1 Weizen
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- t Schalenfrucht

**Zusatzstoffe**

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 15 Nitrat/Nitrit

**Eigenschaften**

- ♣ Geflügel
- j Laktose
- ω Schweinefleisch
- ∇ Vegetarisch
- æ Knoblauch
- ψ Rindfleisch
- ∞ Vegan