

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Vegetarisch		Vegetarisch		Vegetarisch		Vegetarisch		Vegetarisch	
Mie-Nudeln mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce		Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmkohlraabi und Salzkartoffeln		Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda		Milchreis mit Apfelragout, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken		Pizza Margherita mit Tomaten	
Gluten (Weizen), Sojabohnen 3 kJ 540 / kcal 129 / Fett 6g, davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 13,2g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 5,6g / Salz 1,15g / BE 1,1		Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie kJ 582 / kcal 139 / Fett 6,1g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 15,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,14g / BE 1,3		Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3, 11 kJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8		Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3, 11 kJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8		Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 747 / kcal 177 / Fett 4,2g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 24,1g, davon Zucker 4,6g / Eiweiß 9,4g / Salz 0,89g / BE 2	
Vollkost		Vollkost		Vollkost		Vollkost		Vollkost	
Hähnchen-Dönersteller mit Sour-Cream und Pommes		Spaghetti mit Rinderbolognese		Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln		Putencarbonara mit Makkaroni		Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Langkornreis	
Milch (Lactose) 3 kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,2g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 13,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,67g / BE 1,1		Gluten (Weizen), Sellerie 3 kJ 478 / kcal 113 / Fett 2,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17,4g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 5g / Salz 1,09g / BE 1,4		Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 3 kJ 473 / kcal 113 / Fett 5,8g, davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 10,3g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9		Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8 kJ 594 / kcal 142 / Fett 4,3g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 19,7g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,6		Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 3 kJ 436 / kcal 104 / Fett 3,5g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 13,7g, davon Zucker 0,5g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,88g / BE 1,1	
Vegetarische Alternative		Vegetarische Alternative		Vegetarische Alternative		Vegetarische Alternative		Vegetarische Alternative	
Falafel-Dönersteller mit Sour Cream und Pommes		Spaghetti mit Gemüse-Bolognese		Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln		Räuchertofu-Veggiebolognese mit Makkaroni		Langkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce und Brokkoli	
Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 543 / kcal 130 / Fett 3,3g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 13,5g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,55g / BE 1,6		Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie kJ 463 / kcal 109 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 17,2g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,02g / BE 1,4		Gluten (Weizen), Senf, Sojabohnen kJ 438 / kcal 104 / Fett 4,9g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9		Gluten (Weizen), Sojabohnen kJ 533 / kcal 127 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 19,8g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,76g / BE 1,6		Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 416 / kcal 99 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 15,7g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,5g / Salz 0,83g / BE 1,3	
Gluten-, Lactosefrei		Gluten-, Lactosefrei		Gluten-, Lactosefrei		Gluten-, Lactosefrei		Gluten-, Lactosefrei	
Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis		Nudeln Bolognese		Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis		Maisgrießbrei mit Kirschrugout		Lachscurry mit Spirelli	
Sojabohnen kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2		Sojabohnen, Sellerie kJ 434 / kcal 152 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 15,4g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,49g / BE 2,1		Sojabohnen, Sellerie, Senf kJ 431 / kcal 103 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,38g / BE 1,4		Sojabohnen kJ 407 / kcal 97 / Fett 3,3g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 1g / Salz 0,07g / BE 1,3		Fisch, Sojabohnen kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2	
Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.									