



Vegetarisch		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Pizza Margherita mit Tomaten		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			
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie		Gluten (Weizen), Sojabohnen		Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)			
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		KJ 540 / kcal 129 / Fett 6g, davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 13,2g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 5,6g / Salz 1,15g / BE 1,1		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		KJ 448 / kcal 107 / Fett 1,5g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 18,3g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,71g / BE 1,5		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		3, 11	
Vollkost											
Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Langkornreis		Hähnchen-Dönersteller mit Sour-Cream und Pommes		Spaghetti mit Rinderbolognese		Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln		Putencarbonara mit Dreilionudeln			
Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)		Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Sellerie		Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf		Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier			
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		KJ 472 / kcal 113 / Fett 3,2g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 13,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,67g / BE 1,1		KJ 478 / kcal 113 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17,4g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 5g / Salz 1,09g / BE 1,4		KJ 473 / kcal 113 / Fett 5,8g, davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 10,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9		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		1, 2, 3, 8	
Vegetarische Alternative											
Langkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce und Brokkoli		Falafel-Dönersteller mit Sour-Cream und Pommes		Spaghetti mit Gemüse-Bolognese		Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln		Räuchertofu-Veggieanara mit Dreilionudeln			
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie		Gluten (Weizen), Senf, Sojabohnen		Gluten (Weizen), Sojabohnen, Eier			
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		KJ 543 / kcal 130 / Fett 3,3g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,5g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,55g / BE 1,6		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		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		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-, Lactosefrei											
Lachscurry mit Spirelli		Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis		Nudeln Bolognese		Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis		Maisgrießbrei mit Kirschragout			
Fisch, Sojabohnen		Sojabohnen				Sojabohnen, Sellerie, Senf		Sojabohnen			
KJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,09g / BE 1,2		KJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,09g / BE 1,2		KJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 25,1g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,49g / BE 1,1		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		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			
Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.											