

Menü 1

Montag 14.12



Geflügellasagne

1190,0kJ/282,0kcal, Fett 11,0g, gesättigte Fettsäuren 3,5g, Kohlenhydrate 28,2g, Zucker 8,0g, Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 16,2g, Salz 1,92g

Dienstag 15.12



Kleine vegetarische Maultaschen; in Gemüsebrühe

Pudding

Mini-Brötchen-Mix

1175,0kJ/280,0kcal, Fett 5,6g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 44,9g, Zucker 3,6g, Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 9,9g, Salz 2,80g

Mittwoch 16.12



Serviettenknödel Rindergeschnetzeltes; in Bratensoße

Apfelrotkohl

1417,0kJ/336,0kcal, Fett 9,4g, gesättigte Fettsäuren 2,9g, Kohlenhydrate 42,8g, Zucker 10,8g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 17,9g, Salz 3,46g

Donnerstag 17.12



Reispfanne; mit Hähnchengyros Fruchtmilch

1502,0kJ/358,0kcal, Fett 11,5g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 44,0g, Zucker 2,0g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 17,8g, Salz 2,52g

Freitag 18.12



Bio Rührei Bio Salzkartoffeln Bio Blattspinat

Rohkost

1126,0kJ/268,0kcal, Fett 9,9g, gesättigte Fettsäuren 3,8g, Kohlenhydrate 31,2g, Zucker 3,6g, Ballaststoffe 4,6g, Eiweiß 10,6g, Salz 2,42g

Menü 2

Montag 14.12



Geflügellasagne

1190,0kJ/282,0kcal, Fett 11,0g, gesättigte Fettsäuren 3,5g, Kohlenhydrate 28,2g, Zucker 8,0g, Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 16,2g, Salz 1,92g

Dienstag 15.12



Kleine vegetarische Maultaschen; in Gemüsebrühe

Pudding

Mini-Brötchen-Mix

1175,0kJ/280,0kcal, Fett 5,6g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 44,9g, Zucker 3,6g, Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 9,9g, Salz 2,80g

Mittwoch 16.12



Bio Vollkorn Penne Tomatensoße à la Italia Salat

1488,0kJ/353,0kcal, Fett 8,5g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 53,8g, Zucker 4,5g, Ballaststoffe 9,8g, Eiweiß 10,3g, Salz 2,50g

Donnerstag 17.12



Reispfanne; mit Hähnchengyros Fruchtmilch

1502,0kJ/358,0kcal, Fett 11,5g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 44,0g, Zucker 2,0g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 17,8g, Salz 2,52g

Freitag 18.12



Hamburgerbrötchen mit Sesam Rinderfrikadelle Pommes frites Salat

2060,0kJ/491,0kcal, Fett 17,8g, gesättigte Fettsäuren 5,9g, Kohlenhydrate 65,0g, Zucker 2,3g, Ballaststoffe 5,6g, Eiweiß 14,8g, Salz 1,26g