

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>12</p> <p>Kartoffeln, Spinat, Rührei</p> <p>Nährwerte: 515,3 kcal KH: 49,3 g ZU: 6,2 g FE: 17,8 g geFE: 5,0 g EW: 33,8 g SA: 3,1 g BAL: 10,7 g</p>	<p>Zucchini Hack Pfanne</p> <p>Nährwerte: 2.216,0 kcal KH: 24,0 g ZU: 19,0 g FE: 154,0 g geFE: 24,0 g EW: 178,0 g SA: 2,0 g BAL: 11,0 g</p>	<p>16</p> <p>Gemüsepfanne mit Hackfleisch</p> <p>Nährwerte: 667,8 kcal KH: 18,6 g ZU: 17,1 g FE: 42,5 g geFE: 14,6 g EW: 49,2 g SA: 3,0 g BAL: 6,9 g</p>	<p>1, 2, 16, 26, 29, 101, 106, 107, 108, 114</p> <p>Linsensuppe mit Würstchen</p> <p>Nährwerte: 533,6 kcal KH: 23,7 g ZU: 5,2 g FE: 36,9 g geFE: 11,8 g EW: 24,0 g SA: 2,8 g BAL: 5,2 g</p>	
Menü 2	<p>16, 128</p> <p>Wraps mit Rind</p> <p>Nährwerte: 807,8 kcal KH: 92,7 g ZU: 10,3 g FE: 24,5 g geFE: 11,1 g EW: 47,7 g SA: 3,5 g BAL: 12,8 g</p>	<p>1, 2, 16, 106</p> <p>Spaghetti mit Tomatensoße</p> <p>Nährwerte: 562,5 kcal KH: 81,7 g ZU: 10,8 g FE: 16,5 g geFE: 4,0 g EW: 18,6 g SA: 3,1 g BAL: 6,9 g</p>	<p>Reispfanne mit Hähnchen</p> <p>Nährwerte: 570,2 kcal KH: 60,0 g ZU: 4,4 g FE: 12,7 g geFE: 2,0 g EW: 51,2 g SA: 3,1 g BAL: 5,0 g</p>		
Menü vegetarisch	<p>16, 128</p> <p>Wraps mit Gemüse</p> <p>Nährwerte: 752,2 kcal KH: 99,6 g ZU: 16,9 g FE: 21,3 g geFE: 10,2 g EW: 31,3 g SA: 3,4 g BAL: 18,5 g</p>	<p>1, 2, 16, 106</p> <p>Spaghetti mit Tomatensoße</p> <p>Nährwerte: 562,5 kcal KH: 81,7 g ZU: 10,8 g FE: 16,5 g geFE: 4,0 g EW: 18,6 g SA: 3,1 g BAL: 6,9 g</p>	<p>26, 27</p> <p>Kichererbsen und Süßkartoffel Curry</p> <p>Nährwerte: 497,8 kcal KH: 39,5 g ZU: 16,5 g FE: 29,7 g geFE: 24,0 g EW: 12,5 g SA: 1,8 g BAL: 11,2 g</p>	<p>16</p> <p>Gemüsepfanne vegetarisch</p> <p>Nährwerte: 337,9 kcal KH: 18,6 g ZU: 17,1 g FE: 17,2 g geFE: 10,3 g EW: 23,8 g SA: 2,9 g BAL: 6,9 g</p>	<p>12</p> <p>Salat mit Ei</p> <p>Nährwerte: 214,8 kcal KH: 19,7 g ZU: 18,8 g FE: 8,0 g geFE: 1,9 g EW: 10,8 g SA: 0,4 g BAL: 10,1 g</p>
Dessert	<p>16, 17, 21</p> <p>Joghurt und Obst</p> <p>Nährwerte: 493,7 kcal KH: 24,8 g ZU: 18,0 g FE: 29,4 g geFE: 7,2 g EW: 21,5 g SA: 0,4 g BAL: 21,6 g</p>	<p>16</p> <p>Quarkspeise mit Erdbeeren</p> <p>Nährwerte: 223,4 kcal KH: 19,9 g ZU: 19,1 g FE: 7,4 g geFE: 4,5 g EW: 17,4 g SA: 0,2 g BAL: 4,0 g</p>	<p>16</p> <p>Milchreis mit Himbeeren</p> <p>Nährwerte: 387,3 kcal KH: 61,0 g ZU: 22,8 g FE: 7,7 g geFE: 4,3 g EW: 11,8 g SA: 0,3 g BAL: 8,1 g</p>	<p>1, 2, 16, 114</p> <p>Grießpudding mit Fruchtsoße</p> <p>Nährwerte: 255,0 kcal KH: 46,7 g ZU: 10,2 g FE: 0,6 g geFE: 0,1 g EW: 11,5 g SA: 0,3 g BAL: 4,9 g</p>	

Allergene & Zusatzstoffe:

1 - Gluten; 2 - Gluten/Weizen; 12 - Eier; 16 - Milch; 17 - Schalenfrüchte; 21 - Schalenfrüchte/Kaschnuss; 26 - Sellerie; 27 - Senf; 29 - Schwefeldioxid und Sulfat; 101 - mit Geschmacksverstärker; 106 - mit Konservierungsmittel; 107 - geschwefelt; 108 - mit Antioxidationsmittel; 114 - Aroma; 128 - Festigungsmittel

[Feld für Kommentare oder Preisinformationen]

Legende: KH: Kohlenhydrate | ZU: Zucker | FE: Fett | geFE: Gesättigte Fettsäuren | EW: Eiweiß | SA: Salz | BAL: Ballaststoffe