

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	<p>12</p> <p><b>Kartoffeln, Spinat, Rührei</b></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><b>Zucchini Hack Pfanne</b></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><b>Gemüsepfanne mit Hackfleisch</b></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><b>Linsensuppe mit Würstchen</b></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>	
<b>Menü 2</b>	<p>16, 128</p> <p><b>Wraps mit Rind</b></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><b>Spaghetti mit Tomatensoße</b></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><b>Reispfanne mit Hähnchen</b></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>		
<b>Menü vegetarisch</b>	<p>16, 128</p> <p><b>Wraps mit Gemüse</b></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><b>Spaghetti mit Tomatensoße</b></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><b>Kichererbsen und Süßkartoffel Curry</b></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><b>Gemüsepfanne vegetarisch</b></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><b>Salat mit Ei</b></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>
<b>Dessert</b>	<p>16, 17, 21</p> <p><b>Joghurt und Obst</b></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><b>Quarkspeise mit Erdbeeren</b></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><b>Milchreis mit Himbeeren</b></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><b>Grießpudding mit Fruchtsoße</b></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