

KW 36	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Frühstück ∫ ω 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück ∫ ω 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück ∫ ω 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück und Rühreier ∫ ω 14 15 c g a g1 a1 N: 830.83 kcal F: 50.56 g GF: 20.70 g C: 64.91 g Z: 38.05 g P: 29.46 g S: 2.51 g B: 5.42 BE	Frühstück ∫ ω 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück ∫ ω 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück und Ei ∫ ω 15 c g a g1 a1 N: 732.03 kcal F: 53.64 g GF: 22.10 g C: 30.37 g Z: 3.79 g P: 33.03 g S: 2.75 g B: 2.53 BE
Abendbrot	Abendbrot Pizza ∫ ω 15 g a2 a g1 a1 N: 950.11 kcal F: 64.32 g GF: 30.77 g C: 56.91 g Z: 5.29 g P: 36.54 g S: 3.75 g B: 4.74 BE	Abendbrot Hering in Paprika ∫ ω 15 g a2 d a g1 a1 N: 708.77 kcal F: 58.45 g GF: 25.61 g C: 21.07 g Z: 2.77 g P: 25.95 g S: 2.45 g B: 1.76 BE	Abendbrot Radieschen ∫ ω 15 g a2 a g1 a1 N: 619.20 kcal F: 51.06 g GF: 24.44 g C: 20.18 g Z: 2.17 g P: 18.90 g S: 2.35 g B: 1.68 BE	Abendbrot ∫ ω 15 g a2 a g1 a1 N: 571.63 kcal F: 46.66 g GF: 21.76 g C: 19.14 g Z: 1.12 g P: 19.80 g S: 2.30 g B: 1.59 BE	Abendbrot Zwiebelmelt ψ ∫ ω 15 g a2 a g1 a1 N: 747.38 kcal F: 60.90 g GF: 28.31 g C: 22.68 g Z: 4.55 g P: 28.59 g S: 3.28 g B: 1.89 BE	Abendbrot ∫ ω 15 g a2 a g1 a1 N: 571.63 kcal F: 46.66 g GF: 21.76 g C: 19.14 g Z: 1.12 g P: 19.80 g S: 2.30 g B: 1.59 BE	Abendbrot Thunfischsalat ∫ ω 15 c g a2 d a g1 a1 N: 853.70 kcal F: 68.13 g GF: 30.63 g C: 28.36 g Z: 9.71 g P: 33.32 g S: 3.11 g B: 2.36 BE
Essen 1	Nudeln Schinkensahnesoße ∫ ω 15 c g a g1 a1 N: 502.81 kcal F: 20.85 g GF: 12.58 g C: 63.21 g Z: 4.56 g P: 15.02 g S: 0.36 g B: 5.27 BE	Gyrospfanne vom Schwein Zaziki Kartoffelspalten Krautsalat æ & ∫ ω c g g1 N: 758.90 kcal F: 40.60 g GF: 15.89 g C: 64.72 g Z: 34.66 g P: 32.17 g S: 0.45 g B: 5.39 BE	weiße Bohneneintopf Wiener ω 15 iy N: 302.77 kcal F: 14.04 g GF: 5.55 g C: 24.92 g Z: 4.10 g P: 18.90 g S: 1.03 g B: 2.08 BE	paniertes Kotelett Porreeahngemüse Kartoffelbrei & ∫ ω 15 g a g1 a1 N: 718.44 kcal F: 34.37 g GF: 18.60 g C: 66.29 g Z: 16.17 g P: 34.91 g S: 6.23 g B: 5.51 BE	überbackenes Fischfilet Kräutersoße Gemüsemix Salzkartoffeln ∫ g d a g1 a1 N: 629.65 kcal F: 28.68 g GF: 9.84 g C: 58.27 g Z: 10.37 g P: 32.63 g S: 6.53 g B: 4.87 BE	Pichelsteiner Eintopf Schweinefleisch & ∫ ω 2 15 g g1 N: 264.75 kcal F: 20.61 g GF: 10.24 g C: 7.28 g Z: 6.16 g P: 12.70 g S: 3.88 g B: 0.61 BE	Spanferkelrollbraten Soße grüne Bohnen Salzkartoffeln & ∫ ω y g g1 N: 606.85 kcal F: 27.83 g GF: 12.05 g C: 48.64 g Z: 10.55 g P: 39.05 g S: 15.98 g B: 4.04 BE
Nachtsch	Quarkspeise ∇ ∫ g g1 N: 101.07 kcal F: 0.32 g GF: 0.20 g C: 15.25 g Z: 15.01 g P: 8.51 g S: 0.07 g B: 1.27 BE	frisches Obst ∇ ∞ N: 71.65 kcal F: 0.14 g GF: 0.05 g C: 16.02 g Z: 13.81 g P: 0.92 g S: 0.00 g B: 1.34 BE	Vanillepudding Schokosoße ∇ ∫ g g1 N: 151.33 kcal F: 2.36 g GF: 1.55 g C: 27.00 g Z: 17.34 g P: 4.91 g S: 0.25 g B: 2.25 BE	Kuchen ∇ ∫ c g a g1 a1 N: 212.32 kcal F: 9.35 g GF: 5.70 g C: 27.68 g Z: 12.21 g P: 3.27 g S: 0.03 g B: 2.31 BE		frisches Obst ∇ ∞ N: 71.65 kcal F: 0.14 g GF: 0.05 g C: 16.02 g Z: 13.81 g P: 0.92 g S: 0.00 g B: 1.34 BE	Kuchen ∇ ∫ c g a g1 a1 N: 212.32 kcal F: 9.35 g GF: 5.70 g C: 27.68 g Z: 12.21 g P: 3.27 g S: 0.03 g B: 2.31 BE
Essen 2	Kürbisingwersuppe ∫ 2 i g g1 N: 326.44 kcal F: 24.75 g GF: 14.67 g C: 19.49 g Z: 13.35 g P: 6.59 g S: 7.66 g B: 1.62 BE	Makkaronispargelauflauf Kräutersoße ∇ ∫ c g a g1 a1 N: 500.76 kcal F: 24.43 g GF: 14.48 g C: 53.52 g Z: 5.71 g P: 16.36 g S: 1.24 g B: 4.47 BE	zwei vegetarische Klopse Meerrettichsenfsoße Möhren Püree ∫ ω c y g a g1 a1 N: 623.96 kcal F: 28.10 g GF: 13.75 g C: 62.46 g Z: 10.95 g P: 28.78 g S: 16.20 g B: 5.19 BE	Milchnudeln Zucker und Zimt ∇ ∫ g a g1 a1 N: 492.07 kcal F: 14.15 g GF: 7.92 g C: 76.02 g Z: 33.25 g P: 14.13 g S: 0.43 g B: 6.34 BE	gefüllte Zucchini mit Lauch und Mais Tomatensoße Salzkartoffeln ∇ ∫ i g g1 N: 373.67 kcal F: 12.26 g GF: 6.88 g C: 50.98 g Z: 20.46 g P: 12.74 g S: 5.57 g B: 4.24 BE	Kaiserschmarrn warme Pflaumen ∇ ∫ c g a g1 a1 N: 582.78 kcal F: 21.99 g GF: 8.82 g C: 78.21 g Z: 29.37 g P: 16.79 g S: 0.74 g B: 6.53 BE	vegetarisches Schnitzel Spargelragout Salzkartoffeln ∇ ∫ c f g a g1 a1 N: 621.04 kcal F: 29.29 g GF: 11.28 g C: 61.62 g Z: 12.09 g P: 26.44 g S: 7.02 g B: 5.13 BE

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a2 Roggen
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie
- y Hülsenfrucht
- a1 Weizen
- c Eier
- f Soja
- g1 Milcheiweiß
- x Honig

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 14 coffeinhaltig
- 15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- æ Knoblauch
- & Muskelfleisch
- ω Schweinefleisch
- ∇ Vegetarisch
- ∫ Laktose
- ψ Rindfleisch
- ∞ Vegan