

KW43	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 21. Oktober 2024	Frikadelle mit Kartoffelpüree und Balkangemüse ω & ψ f c a 1 j i y g g 1 a 8 a N: 111.81 kcal F: 5.91 g GF: 2.35 g C: 10.06 g Z: 1.94 g P: 4.40 g S: 0.55 g B: 0.84 BE	Vegetarischen Kartoffel-Steckrübeneintopf ∇ ∞ i c j a 8 g g 1 a 1 N: 49.79 kcal F: 1.80 g GF: 0.68 g C: 7.12 g Z: 1.90 g P: 1.02 g S: 0.42 g B: 0.59 BE	Käse Tortellini mit Spinatsauce ∇ f j i c z f g a g 1 a 1 N: 176.20 kcal F: 3.86 g GF: 1.75 g C: 27.42 g Z: 1.89 g P: 7.10 g S: 0.73 g B: 2.29 BE	Obst ∇ ∞ N: 67.51 kcal F: 0.17 g GF: 0.10 g C: 15.58 g Z: 12.59 g P: 0.65 g S: 0.00 g B: 1.30 BE
Dienstag, 22. Oktober 2024	Bunter Kartoffel - Gemüse Eintopf mit einer Bockwurst ω 1 5 i c j y a 8 g g 1 a 1 N: 100.97 kcal F: 6.97 g GF: 2.70 g C: 5.50 g Z: 2.52 g P: 4.07 g S: 0.45 g B: 0.45 BE	Fischfrikadelle mit Kartoffelstampf und Remouladensauce f c j a 8 g d a g 1 a 1 N: 200.07 kcal F: 15.40 g GF: 2.02 g C: 11.91 g Z: 1.88 g P: 3.46 g S: 0.67 g B: 0.99 BE	Kartoffel-Kürbis Suppe mit Ingwer, Kokosmilch dazu ein kleines Brötchen ∇ ∞ a 3 i a 6 c j a 8 g a g 1 a 1 N: 32.62 kcal F: 0.46 g GF: 0.29 g C: 5.99 g Z: 0.82 g P: 0.98 g S: 0.65 g B: 0.50 BE	Salat Mix mit Cocktail Dressing ∇ f j 3 1 1 1 9 c j z a 8 g a g 1 a 1 N: 85.18 kcal F: 5.97 g GF: 0.70 g C: 5.66 g Z: 5.02 g P: 1.77 g S: 0.46 g B: 0.47 BE
Mittwoch, 23. Oktober 2024	Dicke Bohnen in Rahm mit Salzkartoffeln ∇ f j i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 92.35 kcal F: 2.46 g GF: 1.08 g C: 14.29 g Z: 2.06 g P: 2.84 g S: 0.91 g B: 1.19 BE	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Tzatziki æ ∇ f j c j z g g 1 N: 191.12 kcal F: 11.71 g GF: 1.86 g C: 18.00 g Z: 1.39 g P: 3.09 g S: 1.00 g B: 1.50 BE	Hähnchenschnitzel mit Reis, Erbsen und Möhren Gemüse dazu Rahmsauce ♦ f j i c j y a 9 a 8 g a g 1 a 1 N: 174.36 kcal F: 4.06 g GF: 0.95 g C: 26.58 g Z: 1.98 g P: 7.49 g S: 0.78 g B: 2.21 BE	Obst ∇ ∞ N: 67.51 kcal F: 0.17 g GF: 0.10 g C: 15.58 g Z: 12.59 g P: 0.65 g S: 0.00 g B: 1.30 BE
Donnerstag, 24. Oktober 2024	Vegetarische Lasagne mit Tomate, Broccoli und Käse überbacken ∇ f j i c g a g 1 a 1 N: 90.73 kcal F: 3.13 g GF: 1.44 g C: 12.27 g Z: 3.69 g P: 3.15 g S: 1.04 g B: 1.02 BE	Weißer Bohnensuppe mit Speckwürfel und einem Partybrötchen & ψ ω 1 5 a 3 i a 6 j y a a 1 N: 80.86 kcal F: 0.79 g GF: 0.18 g C: 13.23 g Z: 1.66 g P: 4.87 g S: 0.64 g B: 1.10 BE	Dinkel-Nudeln mit Gemüseragout in Tomatensauce ∇ 2 i a 6 c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 79.72 kcal F: 0.82 g GF: 0.21 g C: 14.83 g Z: 1.98 g P: 2.81 g S: 0.67 g B: 1.23 BE	Paprika Sticks zum selberschneiden ∇ ∞ N: 18.87 kcal F: 0.24 g GF: 0.04 g C: 2.91 g Z: 2.45 g P: 1.08 g S: 0.00 g B: 0.24 BE
Freitag, 25. Oktober 2024	Gemüsenuggets mit Kartoffeln und Leipziger Allerlei in weißer Sauce ∇ f a 3 i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 82.90 kcal F: 2.89 g GF: 0.82 g C: 11.57 g Z: 2.10 g P: 2.35 g S: 1.00 g B: 0.96 BE	Brathering mit Bratkartoffeln (mit Zwiebelwürfel und Speckwürfel) & ω 1 5 y f d a a 1 N: 137.64 kcal F: 7.77 g GF: 1.15 g C: 11.01 g Z: 1.29 g P: 5.34 g S: 0.91 g B: 0.92 BE	Pfannkuchen mit Apfelmus ∇ f j c z g a g 1 a 1 N: 166.11 kcal F: 3.68 g GF: 0.80 g C: 26.14 g Z: 7.52 g P: 6.41 g S: 0.53 g B: 2.18 BE	Pudding im Becher ∇ f j g g 1 N: 131.79 kcal F: 6.02 g GF: 3.80 g C: 15.98 g Z: 12.98 g P: 2.82 g S: 0.22 g B: 1.33 BE

Nährwertangaben pro 100g:	N: Brennwert,	F: Fett,	GF: davon gesättigte Fettsäuren,	C: Kohlenhydrate,	Z: davon Zucker,	P: Eiweiß,	S: Salz,	B: Broteinheit
Allergene Inhaltsstoffe				Eigenschaften				
a Gluten a1 Weizen a3 Gerste (Malz) a6 Dinkel/ Grünkern a8 Hybridstämme (Gluten) a9				♦ Geflügel		♦ Halal		
sonstige Weizenarten c Eier d Fisch f Soja g Milch und Milcherzeugnisse				ω Schweinefleisch		& Muskelfleisch		
g1 Milcheiweiß h3 Walnuss				ψ Rindfleisch		f Laktose		
i Sellerie j Senf t Schalenfrucht y Hülsenfrucht z Zitrusfrucht				ω ψ Schweine und Rindfleisch gemischt		æ Knoblauch		
Zusatzstoffe				d Fisch				
2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel				∇ Vegetarisch				
8 mit Phosphat 15 Nitrat/Nitrit				∞ Vegan				