

KW46	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 11. November 2024	Currywurstpfanne mit Paprikastreifen, Tomatenwürfel und Kartoffelpüree & ψ ∫ ω 2 3 8 15 4 i c j z f g a g 1 a 1 N: 137.18 kcal F: 9.43 g GF: 3.73 g C: 8.40 g Z: 3.45 g P: 4.56 g S: 0.73 g B: 0.70 BE	Kürbis - Kichererbsen - Curry mit Gemüsereis ∇ ∞ 2 i c j y z f a 8 g a g 1 a 1 N: 62.12 kcal F: 0.70 g GF: 0.19 g C: 11.76 g Z: 1.97 g P: 1.83 g S: 1.29 g B: 0.98 BE	Vegetarische Kartoffel - Gemüse Suppe ∇ ∞ i c j a 8 g g 1 a 1 N: 14.89 kcal F: 0.15 g GF: 0.06 g C: 2.84 g Z: 1.28 g P: 0.44 g S: 0.17 g B: 0.23 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, 12. November 2024	Vegetarischer Nudelaufwurf mit Spinat in einer Zwiebel-Sahnesauce ∇ ∫ i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 80.89 kcal F: 3.21 g GF: 1.94 g C: 8.41 g Z: 1.67 g P: 4.27 g S: 0.78 g B: 0.70 BE	Snirtje vom Schwein mit Salzkartoffeln, Apfelrotkohl und Bratensauce & ω i c j f a 8 g a g 1 a 1 N: 91.32 kcal F: 4.62 g GF: 1.80 g C: 5.92 g Z: 1.44 g P: 6.28 g S: 0.75 g B: 0.49 BE	Hühnersuppen Eintopf mit Gemüseeinlage und einem Partybrötchen ♠ ∫ a 3 i a 6 c z a 8 g a g 1 a 1 N: 67.52 kcal F: 1.31 g GF: 0.32 g C: 8.59 g Z: 1.44 g P: 5.18 g S: 0.75 g B: 0.71 BE	Gurken Sticks zum selberschneiden ∇ ∞ N: 12.18 kcal F: 0.20 g GF: 0.07 g C: 1.81 g Z: 1.81 g P: 0.60 g S: 0.01 g B: 0.15 BE
Mittwoch, 13. November 2024	Vegetarische Frühlingsrolle mit süss- saurer Sauce- und Reis æ ∇ 2 i c j y z f a 8 a a 1 N: 123.53 kcal F: 2.76 g GF: 0.52 g C: 21.88 g Z: 6.09 g P: 2.38 g S: 0.87 g B: 1.82 BE	Erbsensuppe mit Speckwürfel, Kartoffelwürfel, Gemüse und Wursteinlage & ψ ω 15 i j y N: 113.61 kcal F: 5.61 g GF: 2.11 g C: 9.22 g Z: 1.45 g P: 6.40 g S: 0.70 g B: 0.77 BE	Paniertes Schollenfilet mit Gemüsestreifen in heller Sauce dazu kleine Kartoffeln ∫ i c j a 8 g d a g 1 a 1 N: 98.41 kcal F: 1.22 g GF: 0.51 g C: 15.00 g Z: 1.65 g P: 6.41 g S: 0.98 g B: 1.25 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, 14. November 2024	Cous Cous - Reispfanne mit Tomatengemüsesauce ∇ ♦ ∞ 2 i c j y z f a 8 g a g 1 a 1 N: 124.80 kcal F: 2.48 g GF: 0.49 g C: 22.77 g Z: 3.24 g P: 2.34 g S: 0.54 g B: 1.90 BE	Grünkohl mit Kohlwurst dazu Salzkartoffeln & ψ ω 3 15 4 j a 4 a N: 85.42 kcal F: 4.11 g GF: 1.53 g C: 7.11 g Z: 0.93 g P: 4.85 g S: 0.90 g B: 0.59 BE	Nudelaufwurf "Bolognese Art" mit Käse überbacken ψ ∫ c j f a 8 g a g 1 a 1 N: 94.04 kcal F: 4.39 g GF: 2.01 g C: 7.29 g Z: 1.06 g P: 6.23 g S: 1.03 g B: 0.61 BE	Salat Mix mit Essig Öl Dressing ∇ ∞ z N: 66.51 kcal F: 5.20 g GF: 0.74 g C: 3.78 g Z: 3.03 g P: 0.97 g S: 0.72 g B: 0.31 BE
Freitag, 15. November 2024	Vegetarischer Möhrenstampf ∇ ∞ i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 66.94 kcal F: 2.05 g GF: 0.77 g C: 10.47 g Z: 2.37 g P: 1.30 g S: 0.40 g B: 0.87 BE	Matjes Filet mit Hausfrauensauce dazu Bratkartoffeln mit Zwiebeln ∫ 2 15 c j g d g 1 N: 156.52 kcal F: 11.25 g GF: 3.37 g C: 9.11 g Z: 1.21 g P: 4.68 g S: 1.33 g B: 0.76 BE	Dinkel - Nudeln mit Möhrenwürfel, Lauch in einer Käsesauce ∇ ∫ i a 6 c j a 8 g a g 1 a 1 N: 103.04 kcal F: 2.84 g GF: 0.97 g C: 15.79 g Z: 1.35 g P: 3.37 g S: 0.81 g B: 1.31 BE	Frucht Joghurt im Becher ∇ ∫ z g g 1 N: 92.22 kcal F: 2.83 g GF: 1.63 g C: 2.20 g Z: 11.50 g P: 3.35 g S: 0.10 g B: 1.01 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								
a Gluten a1 Weizen a3 Gerste (Malz) a6 Dinkel/ Grünkern a8 Hybridstämme (Gluten) sonstige Weizenarten c Eier d Fisch f Soja g Milch und Milcherzeugnisse g1 Milcheiweiß h3 Walnuss i Sellerie j Senf t Schalenfrucht y Hülsenfrucht z Zitrusfrucht	a9							
Zusatzstoffe								
2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel 8 mit Phosphat 15 Nitrat/Nitrit								
Eigenschaften								
♠ Geflügel								♦ Halal
ω Schweinefleisch								& Muskelfleisch
ψ Rindfleisch								∫ Laktose
ω ψ Schweine und Rindfleisch gemischt								æ Knoblauch
d Fisch								
∇ Vegetarisch								
∞ Vegan								