

02.10.2023 - 08.10.2023

| KW 40 | Menü 1 | Menü 2 | Dessert |
|------------|---|--|---|
| Montag | Bami Goreng & ω c g N: 687.30 kcal F: 50.55 g GF: 16.06 g C: 24.16 g Z: 5.75 g P: 34.66 g S: 6.69 g B: 2.02 BE | Geflügelpfanne mit Reis ∇ N: 291.52 kcal F: 12.58 g GF: 8.16 g C: 30.98 g Z: 7.20 g P: 12.21 g S: 1.64 g B: 2.58 BE | Joghurt ∇ ∫ g g1 N: 82.22 kcal F: 2.26 g GF: 1.35 g C: 12.55 g Z: 12.44 g P: 2.42 g S: 0.07 g B: 1.04 BE |
| Dienstag | Schnitzel Holsteiner Art mit Spiegelei und Bratkartoffeln ♣ c f a a1 N: 457.85 kcal F: 16.42 g GF: 2.80 g C: 51.59 g Z: 4.68 g P: 25.31 g S: 0.34 g B: 4.29 BE | Griechische Kartoffelgemüsepfanne mit Feta ♣ y f N: 291.46 kcal F: 10.57 g GF: 1.69 g C: 32.63 g Z: 5.26 g P: 15.97 g S: 2.26 g B: 2.71 BE | Wackelpudding N: 58.08 kcal F: 0.00 g GF: 0.00 g C: 13.06 g Z: 13.06 g P: 1.24 g S: 0.00 g B: 1.09 BE |
| Mittwoch | Gemüse-Maultaschen mit Tomatensauce ∇ c a a1 N: 250.87 kcal F: 12.69 g GF: 5.58 g C: 23.04 g Z: 5.26 g P: 10.88 g S: 2.35 g B: 1.92 BE | Königsberger Klopse in Kapernsoße ψ ∫ c g a g1 a1 N: 223.88 kcal F: 15.25 g GF: 6.91 g C: 7.61 g Z: 2.45 g P: 14.27 g S: 3.38 g B: 0.63 BE | Quarkspeise ∇ ∫ g g1 N: 137.45 kcal F: 6.46 g GF: 3.88 g C: 12.23 g Z: 12.23 g P: 7.22 g S: 0.07 g B: 1.02 BE |
| Donnerstag | Senfeier mit Kartoffeln ∇ ∫ c j g a g1 N: 810.08 kcal F: 47.18 g GF: 9.48 g C: 68.91 g Z: 17.78 g P: 26.47 g S: 3.60 g B: 5.74 BE | Putensstreifen "Gyros Art" ♣ ∫ g a g1 N: 266.75 kcal F: 12.73 g GF: 5.18 g C: 9.53 g Z: 2.01 g P: 28.39 g S: 2.00 g B: 0.79 BE | Milchreis ∇ ∫ g g1 N: 580.48 kcal F: 18.57 g GF: 11.67 g C: 90.30 g Z: 51.59 g P: 11.85 g S: 0.29 g B: 7.52 BE |
| Freitag | Labskaus mit Spiegelei und Rollmops ψ 15 c j g d N: 574.27 kcal F: 13.98 g GF: 4.74 g C: 81.97 g Z: 9.92 g P: 28.25 g S: 6.55 g B: 6.83 BE | Vegetarische Moussaka mit Tomatensoße æ ∇ ∫ y f g a g1 N: 511.30 kcal F: 20.76 g GF: 7.10 g C: 48.73 g Z: 21.43 g P: 30.57 g S: 5.98 g B: 4.06 BE | Fruchtkaltschale ♣ a a1 N: 140.67 kcal F: 3.08 g GF: 1.05 g C: 23.52 g Z: 10.39 g P: 4.31 g S: 2.15 g B: 1.96 BE |
| Samstag | Pichelsteiner Eintopf & ∫ ω i y g a g1 N: 122.50 kcal F: 4.93 g GF: 2.93 g C: 12.03 g Z: 4.09 g P: 7.20 g S: 1.54 g B: 0.99 BE | Hack-Käse-Lauchsuppe ψ ∫ ω 2 g a g1 a1 N: 259.14 kcal F: 19.94 g GF: 11.90 g C: 8.42 g Z: 2.92 g P: 11.61 g S: 3.35 g B: 0.70 BE | Pudding ∇ ∫ g g1 N: 169.66 kcal F: 7.90 g GF: 4.91 g C: 21.12 g Z: 15.37 g P: 3.34 g S: 0.15 g B: 1.77 BE |
| Sonntag | Rinderroulade, Rotkraut und Salzkartoffeln ψ ∫ 2 g g1 N: 391.15 kcal F: 14.24 g GF: 5.12 g C: 29.08 g Z: 9.01 g P: 35.55 g S: 3.77 g B: 2.43 BE | Rinderroulade, Rotkraut und Salzkartoffeln ψ ∫ 2 g g1 N: 391.15 kcal F: 14.24 g GF: 5.12 g C: 29.08 g Z: 9.01 g P: 35.55 g S: 3.77 g B: 2.43 BE | Eisbecher ∇ ∫ t g g1 N: 214.47 kcal F: 15.40 g GF: 8.85 g C: 16.34 g Z: 15.71 g P: 2.90 g S: 0.09 g B: 1.36 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
- c Eier
- f Soja
- g1 Milcheiweiß
- j Senf
- y Hülsenfrucht
- a1 Weizen
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie
- t Schalenfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- ♣ Geflügel
- ∫ Laktose
- ψ Rindfleisch
- ∇ Vegetarisch

- æ Knoblauch
- & Muskelfleisch
- ω Schweinefleisch