

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

12.12.2022 - 16.12.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>			Paprikarahmgeschneitzel es mit Kartoffelpüree( c,d,j) und Rotkohl  Prod. 0 3 Portionsgewicht: 576,8 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 1519 kJ, Nährwert kcal: 363 kcal, Eiweißgehalt: 4,64 g, Fettgehalt: 12,69 g	Backfisch(a1,b,c,e) mit Currysauce (1,2,a1,b,c,d,g), Reis und Kaisergemüse (c,g)  Prod. 0 1, 2, 9 Portionsgewicht: 406,41 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 1694 kJ, Nährwert kcal: 401 kcal, Eiweißgehalt: 6,94 g, Fettgehalt: 5,07 g	Veggie Köttbullar(a1,b,d) mit Djuwetschreis und Gemüse  Prod. 0 Portionsgewicht: 325 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 1538 kJ, Nährwert kcal: 368 kcal, Eiweißgehalt: 14,76 g, Fettgehalt: 3,55 g
<b>Menü 2</b>	Nürnberger Rostbratwürstchen (a1,d,h) mit Soße (a1), Kartoffelpüree (c,d,j) und Sauerkraut  Prod. 0 Portionsgewicht: 499,7 g, Fettpunkte: 41, Nährwert kj: 2499 kJ, Nährwert kcal: 597 kcal, Eiweißgehalt: 15,35 g, Fettgehalt: 41,26 g	Eieromelette(b,c) mit Spinat(c) und Kartoffeln  Prod. 0 Portionsgewicht: 337,36 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 889 kJ, Nährwert kcal: 212 kcal, Eiweißgehalt: 3,35 g, Fettgehalt: 0,64 g			
<b>Menü 3</b>	Gemüse-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen (a1)  Prod. 0 Portionsgewicht: 285,28 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 1328 kJ, Nährwert kcal: 317 kcal, Eiweißgehalt: 13,02 g, Fettgehalt: 11,24 g	Nudelauflauf 'vegetarisch' (9,a=Weizen,c,d) mit Käse (c) überbacken  Prod. 0 Portionsgewicht: 288,48 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1378 kJ, Nährwert kcal: 328 kcal, Eiweißgehalt: 14,12 g, Fettgehalt: 10,43 g	Kartoffeltasche (a1,b,c) , mit Schmörgelchen und Gemüse  Prod. 0 Portionsgewicht: 313,65 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1319 kJ, Nährwert kcal: 316 kcal, Eiweißgehalt: 6,16 g, Fettgehalt: 1,71 g	Zucchini-Möhren-Puffer (a1,b,c,d,i) mit Schmörgelchen und Sour Creme (c,d)  Prod. 0 Portionsgewicht: 329,2 g, Fettpunkte: 22, Nährwert kj: 1558 kJ, Nährwert kcal: 371 kcal, Eiweißgehalt: 13,26 g, Fettgehalt: 22,3 g	1/2 Zucchini mit Feta (b,c) , Reis und Tomatensoße (a1,d) Salat  Prod. 0 2, 9 Portionsgewicht: 523,35 g, Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 1554 kJ, Nährwert kcal: 368 kcal, Eiweißgehalt: 12,23 g, Fettgehalt: 6,94 g
<b>Tagesgericht</b>	Mittagessen  Prod. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Mittagessen  Prod. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Mittagessen  Prod. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Mittagessen  Prod. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Mittagessen  Prod. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g
<b>Dessert</b>	Saisonobst  Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Quark (52) mit Früchten (9)  Prod. 0 Portionsgewicht: 102,7 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 425 kJ, Nährwert kcal: 101 kcal, Eiweißgehalt: 10,13 g, Fettgehalt: 0,65 g	Kirschjoghurt (c)  Prod. 0 Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 275 kJ, Nährwert kcal: 66 kcal, Eiweißgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g	Vanillepudding (c,b, a1,)  Prod. 0 1 Portionsgewicht: 128 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 482 kJ, Nährwert kcal: 115 kcal, Eiweißgehalt: 3,9 g, Fettgehalt: 3,78 g	Saisonobst  Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
--	---------------	-----------------	-----------------	-------------------	----------------

**Inhaltsstoffe:**

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 9 = mit Süßungsmitteln

a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, g - Schalenfrüchte, j - Soja