

07.12.11.12.20

Montag 07.12



Geflügel-Cevapcici; saftige Geflügelhackfleischröllchen
Djuvec-Reis; (Gemüse-Curry-Reis)
Gemüsenuggets; paniert
Gurkensalat in Rahmsoße

2046,0kJ/488,0kcal, Fett 21,0g, gesättigte Fettsäuren 3,3g, Kohlenhydrate 54,0g, Zucker 2,9g, Ballaststoffe 5,8g, Eiweiß 17,8g, Salz 4,06g
Sn, G, G1, Ei, M, Me, La, S, Se

Dienstag 08.12



Fischfrikadelle; aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Knusprige Rösti-Sticks³
Hamburgerbrötchen
Krautsalat
Rohkost / Obst

1856,0kJ/282,0kcal, Fett 16,5g, gesättigte Fettsäuren 1,4g, Kohlenhydrate 57,9g, Zucker 3,8g, Ballaststoffe 2,9g, Eiweiß 14,0g, Salz 2,51g
G, G1, Fi, Se

Mittwoch 09.12



Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art"
Gabelspaghetti
Bolognese aus Hähnchenfleisch
Tomaten-Mozzarella-Soße
Rohkost / Obst

1221,0kJ/290,0kcal, Fett 11,6g, gesättigte Fettsäuren 3,9g, Kohlenhydrate 28,5g, Zucker 13,5g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 16,2g, Salz 3,08g
G, G1, Ei, S, M, Me, La

Donnerstag 10.12



Chicken-Nuggets; (aus Hähnchenbrust-Formfleisch)
Gemüsenuggets; paniert
Wellenschnittpommes
Rohkost / Obst

2327,0kJ/556,0kcal, Fett 22,2g, gesättigte Fettsäuren 2,5g, Kohlenhydrate 66,2g, Zucker 2,3g, Ballaststoffe 6,3g, Eiweiß 19,1g, Salz 2,43g
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Se

Freitag 11.12



Pfannkuchen mit "Veggie-Bolognese"
Omelette mit Gemüsefüllung
Rohkost / Obst

1448,0kJ/346,0kcal, Fett 14,8g, gesättigte Fettsäuren 5,8g, Kohlenhydrate 39,0g, Zucker 7,1g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 21,2g, Salz 2,92g
G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S

Guten
Appetit!