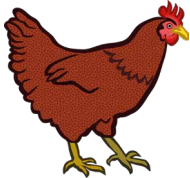


Speisekarte

KW 8

16.2. bis 20.2.

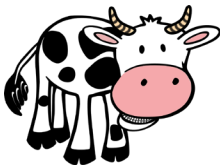
Mo



Asiatische Nudel-pfanne
mit Karotten, Erbsen und gebratenen
Hähnbrust-streifen ^{a, a1, c} mit Soja-soße ^f
und ein Dessert ^g

KJ: 2.992,13 · kcal: 708 · F: 7,17 g · ges. FS: 2,49 g
KH: 103,93 g · Zucker: 28,24 g · EW: 52,42 g · Salz: 3,58 g

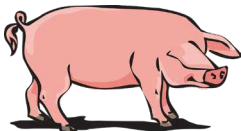
Di



Chili con Carne ^g
mit Rind-fleisch, Dip ^g
und Reis

KJ: 2.436 · kcal: 583 · F: 29,78 g · ges. FS: 15,49 g
KH: 52,05 g · Zucker: 13,34 g · EW: 23,48 g · Salz: 3,81 g

Mi



Kartoffel-Käse-Lauch-suppe ^g
mit Schweine-hack-fleisch
dazu Baguette ^{a, a1}
und ein Dessert ^g

KJ: 3277,37 · kcal: 782 · F: 35,1 g · ges. FS: 20,95 g
KH: 76,48 g · Zucker: 20,06 g · EW: 35,92 g · Salz: 2,08 g

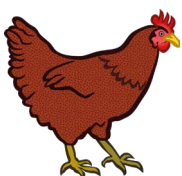
Do



Gebackene Veggie-nuggets ^{a, a4, f}
dazu Ofen-kartoffel und frischer
Kräuter-quark ^g
Dessert: Eine Banane

KJ: 2726,24 · kcal: 652 · F: 23,28 g · ges. FS: 4,18 g
KH: 75,79 g · Zucker: 7,74 g · EW: 28,74 g · Salz: 3,32 g

Fr

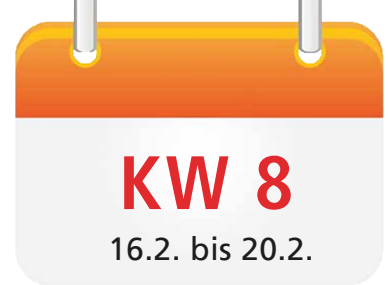


Puten-geschnetzeltes
in Rahm-soße mit Paprika ^{a, a1, g}
und Reis
dazu Apfel-Möhren-salat

KJ: 3.254,3 · kcal: 774 · F: 21,69 g · ges. FS: 12,55 g
KH: 101,97 g · Zucker: 17,68 g · EW: 40,15 g · Salz: 2,03 g

Speisekarte

für Vegetarier und Muslime



Mo



Quorn-Gemüse-Geschnetzeltes^{a, a1, a4,}
c, f, g

und ein Dessert^g

KJ: 3.014,43 · kcal: 715 · F: 9,6 g · ges. FS: 2,95 g
KH: 107,9 g · Zucker: 30,13 g · EW: 41,79 g · Salz: 4,7 g

Di



Chili sin Carne^{a, a1, f, g, i}
mit Dip^g und Reis

KJ: 2.133 · kcal: 512 · F: 32,14 g · ges. FS: 14,13 g
KH: 45,33 g · Zucker: 9,74 g · EW: 9,04 g · Salz: 3,7 g

Mi



Kartoffel-Käse-Lauch-suppe^{a, a3, f, g, 1}
mit Veggie-hackfleisch, dazu
Baguette^{a, a1} und Salat
mit Veggie-Knusper-ecke,
Dessert: Schokoladen-pudding^g

KJ: 3.001,37 · kcal: 716 · F: 25,9 g · ges. FS: 16,75 g
KH: 85,05 g · Zucker: 20,167 g · EW: 30,82 g · Salz: 2,54 g

Do



Gebackene Veggie-nuggets^{a, a4, f}
dazu Ofen-kartoffel und frischer
Kräuter-quark^g
Dessert. Eine Banane

KJ: 2726,24 · kcal: 652 · F: 23,28 g · ges. FS: 4,18 g
KH: 75,79 g · Zucker: 7,74 g · EW: 28,74 g · Salz: 3,32 g

Fr



Quorn-geschnetzeltes
in Rahm-Soße^{a, a1, c, g}, dazu Reis
und Apfel-Möhren-Salat

KJ: 3.192,7 · kcal: 762 · Fett: 23,34 g · ges. FS: 13,43 g
KH: 103,18 g · Zucker: 18,45 g · Eiweiß: 28,93 g · Salz: 2,47 g