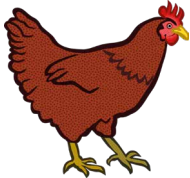


Speisekarte

KW 40

28.9. bis 2.10.

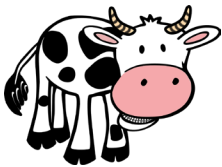
Mo



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

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

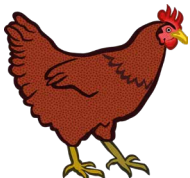
Di



Chili con Carne ^g
mit Rind-fleisch ^g
dazu Dip 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



Bunter Tortellini-salat ^{a, a1, c, g, 2}
mit grünem Pesto ^{c, g, 2, 3}, Knusper-Hähnchen
und Körnermix ^{a, a1, a2, a3, a4}
dazu Baguette ^{a, a1}

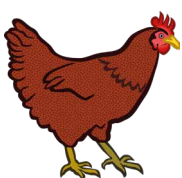
Do



Gebackene Veggie-nuggets ^{a, a4, f}
dazu Kartoffel-beilage und frischer
Kräuter-quark ^g
und ein Dessert

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

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

KW 40

28.9. bis 2.10.

Mo



Asiatische Nudel-pfanne
mit Karotten, Paprika, Erbsen,
Quorn-Gemüsegeschnetzeltem ^{a, a1, c}
mit Soja-soße ^f, dazu ein Dessert

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 Reis und Dip

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



Bunter Tortellini-salat ^{a, a1, c, g, 2}
mit grünem Pesto ^{c, g, 2, 3}, Veggie-
Knusperecke und Körnermix ^{a, a1, a2, a3, a4}
dazu Baguette ^{a, a1}

KJ: 5.533,91 · kcal: 1.326 · F: 65,37 g · ges. FS: 10,05 g
KH: 135,46 g · Zucker: 22,49 g · EW: 43,26 g · Salz: 4,57 g

Do



Gebackene Veggie-nuggets ^{a, a4, f}
dazu Kartoffel-beilage und frischer
Kräuter-quark ^g
und ein Dessert

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 mit Paprika ^{a, a1, g}
und Reis

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