



**Montag**

22.07.2024

**Dienstag**

23.07.2024

**Mittwoch**

24.07.2024

**Donnerstag**

25.07.2024

**Freitag**

26.07.2024

**Samstag**

27.07.2024

**Sonntag**

28.07.2024

**Mittagessen**

Bio Penne Nudeln <sup>a a1</sup>  
BIO Karottensauce <sup>c g i</sup>

KJ: 1109,61, kcal: 263, Fett:  
4,51 g, ges. FS: 2,06 g, KH:  
45,63 g, Zucker: 5,83 g, Eiweiß:  
8,50 g, Salz: 0,09 g

Gebackene  
Kartoffeltasche <sup>g</sup>  
Bio Kräuterquark <sup>1 g j</sup>

KJ: 1563,20, kcal: 374, Fett:  
22,34 g, ges. FS: 7,76 g, KH:  
33,37 g, Zucker: 3,93 g, Eiweiß:  
8,51 g, Salz: 2,26 g

Bio Lasagne Bolognese <sup>a</sup>  
<sup>a1 c g i</sup>

KJ: 1193,05, kcal: 286, Fett:  
12,62 g, ges. FS: 5,43 g, KH:  
25,74 g, Zucker: 5,39 g, Eiweiß:  
15,33 g, Salz: 1,62 g

Vegetarischer Bratling <sup>a a1 c</sup>  
Bio Kartoffelpüree <sup>g</sup>  
Bio Erbsen in Rahm <sup>g</sup>

KJ: 1278,41, kcal: 305, Fett:  
9,14 g, ges. FS: 2,92 g, KH:  
42,01 g, Zucker: 8,49 g, Eiweiß:  
8,68 g, Salz: 1,16 g

Rote Bio Linsen Suppe  
Bio Brötchen <sup>a a1 a2 a3 a4 k</sup>

KJ: 726,59, kcal: 173, Fett: 5,25  
g, ges. FS: 0,67 g, KH: 24,85 g,  
Zucker: 3,67 g, Eiweiß: 6,69 g,  
Salz: 1,39 g

**Alternatives  
Gericht**

Bio Gemüselasagne <sup>a a1 g i</sup>

KJ: 1699,50, kcal: 406, Fett:  
13,86 g, ges. FS: 2,97 g, KH:  
56,10 g, Zucker: 12,54 g,  
Eiweiß: 11,55 g, Salz: 2,08 g

**Salat**

Bio Krautsalat

Bio Tomaten-Salat

Sommerlicher Bio-  
Blattsalat

Bio Gurkensalat mit  
Essig/Öl Dressing

KJ: 12,21, kcal: 3, Fett: 0,05 g,  
ges. FS: 0,02 g, KH: 0,43 g,  
Zucker: 0,42 g, Eiweiß: 0,14 g,  
Salz: 0,00 g

**Nachspeise**

Bio Pfirsich Maracujaquark  
<sup>g</sup>

KJ: 335,33, kcal: 80, Fett: 2,80  
g, ges. FS: 1,93 g, KH: 9,40 g,  
Zucker: 8,53 g, Eiweiß: 3,80 g,  
Salz: 0,07 g

**Enthaltene Allergene und Zusatzstoffe:**

1=mit Farbstoff/en, a=Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, c=Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, g=Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), i=Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j=Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, k=Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse