



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06.10.2025	07.10.2025	08.10.2025	09.10.2025	10.10.2025	11.10.2025	12.10.2025

Mittagessen	Champignon Sauce ^g Bio Fusili Nudeln ^{a a1}	Bio Kichererbsen Falafel Bio Couscous ^{a a1} Bio Kräuterquark ^{3 g}	Bio Lasagne Bolognese ^a ^{a1 c g i}	BIO Rührei ^{1 3 c g i} BIO Kartoffeln Bio Rahmspinat ^g	Bio Tomatensuppe ⁱ Bio Reiseinlage Vollkorntoast ^{a a1}
	 kJ: 1073,54, kcal: 254, Fett: 2,90 g, ges. FS: 1,55 g, KH: 46,17 g, Zucker: 4,15 g, Eiweiß: 9,40 g, Salz: 0,09 g	 kJ: 1508,92, kcal: 358, Fett: 12,46 g, ges. FS: 3,03 g, KH: 44,21 g, Zucker: 4,76 g, Eiweiß: 14,02 g, Salz: 0,90 g	 kJ: 1232,91, kcal: 295, Fett: 13,39 g, ges. FS: 5,56 g, KH: 26,54 g, Zucker: 4,84 g, Eiweiß: 15,26 g, Salz: 0,84 g	 kJ: 1194,69, kcal: 286, Fett: 12,99 g, ges. FS: 4,98 g, KH: 23,04 g, Zucker: 4,58 g, Eiweiß: 17,73 g, Salz: 0,76 g	 kJ: 462,35, kcal: 110, Fett: 1,40 g, ges. FS: 0,11 g, KH: 19,46 g, Zucker: 7,42 g, Eiweiß: 3,53 g, Salz: 1,04 g

Alternatives Gericht	Bio Gemüselasagne ^{a a1 g i}					
	 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 Apfel-Möhrensalat	Bio Krautsalat mit Karotten und Joghurt ^{11 3 g}	American Dressing ^{c g i} Eisbergsalat mit Gurke und Paprika	Bio Gurkensalat	Obstauswahl in Bioqualität
	 kJ: 77,29, kcal: 18, Fett: 0,34 g, ges. FS: 0,04 g, KH: 3,60 g, Zucker: 3,48 g, Eiweiß: 0,22 g, Salz: 0,51 g	 kJ: 81,35, kcal: 20, Fett: 0,56 g, ges. FS: 0,10 g, KH: 2,58 g, Zucker: 2,47 g, Eiweiß: 0,66 g, Salz: 0,39 g	 kJ: 57,38, kcal: 14, Fett: 1,15 g, ges. FS: 0,17 g, KH: 0,70 g, Zucker: 0,60 g, Eiweiß: 0,06 g, Salz: 0,09 g	 kJ: 27,21, kcal: 6, Fett: 0,05 g, ges. FS: 0,02 g, KH: 1,28 g, Zucker: 1,26 g, Eiweiß: 0,16 g, Salz: 0,00 g	

Nachspeise	Obstauswahl in Bioqualität	Obstauswahl in Bioqualität	Obstauswahl in Bioqualität	Obstauswahl in Bioqualität	Bio Fruchtojoghurt ^g
					 kJ: 299,88, kcal: 71, Fett: 0,92 g, ges. FS: 0,58 g, KH: 12,38 g, Zucker: 12,38 g, Eiweiß: 2,85 g, Salz: 0,09 g

Enthaltene Allergene und Zusatzstoffe:

1=mit Farbstoff/en, 11=mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 3=mit Antioxidationsmittel, a=Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1=Weizen, 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