

Montag 20.01.



Panierte Fischstäbchen  
aus Alaska-Seelachs (aus  
nachhaltiger Fischwirt-  
schaft)

Hamburgerbrötchen mit  
Sesam

Rohkost

Nährwertangaben pro Portion  
1386,0kJ/329,0kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren  
1,1g, Kohlenhydrate 44,7g, Zucker 3,3g, Ballaststoffe  
2,0g, Eiweiß 15,8g, Salz 1,73g

Dienstag 21.01.



Goldgelber gebackener  
Pfannkuchen mit einer  
würzigen Füllung aus  
Spinat und Käse

Pfannkuchen "Natur"

Nährwertangaben pro Portion  
1710,0kJ/407,0kcal, Fett 13,7g, gesättigte Fettsäuren  
6,3g, Kohlenhydrate 52,3g, Zucker 3,9g, Ballaststoffe  
3,3g, Eiweiß 21,4g, Salz 2,04g

Mittwoch 22.01.



Röstkartoffeln  
Rindsbratwürstchen  
Eisbergsalat

Nährwertangaben pro Portion  
1475,0kJ/353,0kcal, Fett 19,8g, gesättigte Fettsäuren  
5,5g, Kohlenhydrate 31,0g, Zucker 0,9g, Ballaststoffe  
2,9g, Eiweiß 10,7g, Salz 1,73g

Donnerstag 23.01.



Couscous (BIO)  
Tomatensoße à la Italia  
Sauce à la Hollandaise  
Romanesco "naturell"

Nährwertangaben pro Portion  
1999,0kJ/477,0kcal, Fett 20,1g, gesättigte Fettsäuren  
9,0g, Kohlenhydrate 57,9g, Zucker 9,7g, Ballaststoffe  
7,6g, Eiweiß 12,1g, Salz 3,85g

Freitag 24.01.

Überraschung