

Montag 15.09.



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

Rahmspinat

Nährwertangaben pro Portion
1936,0kJ/462,0kcal, Fett 19,4g, gesättigte Fettsäuren
2,6g, Kohlenhydrate 48,9g, Zucker 3,5g, Ballaststoffe
5,0g, Eiweiß 19,3g, Salz 3,30g

Dienstag 16.09.



Vegetarische Linsensup-
pe

Nährwertangaben pro Portion
780,0kJ/185,0kcal, Fett 5,0g, gesättigte Fettsäuren
0,5g, Kohlenhydrate 25,5g, Zucker 2,5g, Ballaststoffe
3,8g, Eiweiß 7,5g, Salz 1,88g

Mittwoch 17.09.



Langkornreis
Veggie-Frikassee "Früh-
lings Art" Geschnetzeltes
(auf Erbsen- und Weizenbasis)
in heller Gemüsesoße mit
Erbsen Möhren und
Champignons

Nährwertangaben pro Portion
1419,0kJ/336,0kcal, Fett 10,2g, gesättigte Fettsäuren
1,3g, Kohlenhydrate 48,9g, Zucker 2,1g, Ballaststoffe
5,2g, Eiweiß 9,7g, Salz 2,21g

Donnerstag 18.09.



Couscous
Erbsen
Helle Cremesoße vegan

Nährwertangaben pro Portion
1921,0kJ/458,0kcal, Fett 18,2g, gesättigte Fettsäuren
2,7g, Kohlenhydrate 55,6g, Zucker 5,8g, Ballaststoffe
8,3g, Eiweiß 13,8g, Salz 2,51g

Freitag 19.09.

Überraschung