

Montag 22.09.



Langkornreis
Erbsen
Bratensoße
Mais "Natur" (BIO)

Nährwertangaben pro Portion
1354,0kJ/320,0kcal, Fett 6,0g, gesättigte Fettsäuren
1,7g, Kohlenhydrate 55,1g, Zucker 5,7g, Ballaststoffe
5,7g, Eiweiß 8,6g, Salz 1,89g

Dienstag 23.09.



Mini-Gemüseravioli in
Tomatensoße
Gurken

Nährwertangaben pro Portion
1113,0kJ/264,0kcal, Fett 3,6g, gesättigte Fettsäuren
0,6g, Kohlenhydrate 46,8g, Zucker 11,4g,
Ballaststoffe 4,2g, Eiweiß 8,7g, Salz 2,64g

Mittwoch 24.09.



Röstkartoffeln
Goldbraun panierter
Alaska-Seelachs (aus
nachhaltiger Fischwirtschaft)
mit Knusperpanade
Rohkost

Nährwertangaben pro Portion
1646,0kJ/394,0kcal, Fett 17,7g, gesättigte Fettsäuren
1,4g, Kohlenhydrate 42,9g, Zucker 1,1g, Ballaststoffe
3,8g, Eiweiß 13,0g, Salz 1,58g

Donnerstag 25.09.



Power Flower Pasta
Gabelspaghetti mit Gemüse
und Edamer in einer
Blütenform
Mini-Karotten-Ecke mit
Karottenpanade
Rohkost

Nährwertangaben pro Portion
1207,0kJ/288,0kcal, Fett 9,8g, gesättigte Fettsäuren
2,4g, Kohlenhydrate 39,0g, Zucker 2,7g, Ballaststoffe
6,2g, Eiweiß 7,4g, Salz 1,67g

Freitag 26.09.

Überraschung