

Speiseplan vom

		Hauptessen I					Aus dem Wok													
Montag	Sauerampfercreme Suppe					Eieromelette mit Spargel und Kartoffeln					Soja-Geschnetzeltes mit Tellerlinsen und Gemüse					Kirschjoghurt				
	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	Ew/g	F/g	Kh/g	BE
	100	4	6	15	1	490	4	6	58	4	510	20	12	49	4	101	2,6	3,9	15,5	1,5
Dienstag	Tomaten - Ruccula Suppe					Mandelgrieß mit Kirschkompott					Glasnudeln mit Broccoli und Mu-Err-Pilzen					Rote Grütze				
	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	Ew/g	F/g	Kh/g	BE
	100	4	5	8	1	540	6	14	56	4	450	18	99	48	4	99	0,3	0	24	1,5
Mittwoch	Rote Beete Suppe					Vegetarische Pizza					Bulgur mit buntem Paprika und Cashewkerne					Erdbeerquark				
	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	Ew/g	F/g	Kh/g	BE
	100	2	4	13	1	520	17	8	42	4	490	5	8	52	4	108	10,5	1,7	12,7	1
Donnerstag	Paprika-Kerbel-Suppe					Pfannkuchen mit Mexiko-Gemüse-Mix					Spitzkohl-Kartoffel-Pfanne mit Dip					Fruchtjoghurt				
	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	Ew/g	F/g	Kh/g	BE
	100	4	10	14	1	480	16	22	48	4	480	13	22	37	3	101	2,6	3,9	15,5	1,5
Freitag	Französische Zwiebelsuppe					Broccoli-Nuß-Ecke mit Salsa					Spiralnudeln mit Mais-Ruccula-Chili					Waldbeerenquark				
	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	EW/g	F/g	KH/g	BE	kcal	Ew/g	F/g	Kh/g	BE
	100	2	6	12	1	410	7	8	39	3	490	7	10	52	4	108	10,5	1,7	12,7	1

Zusatzstoffe sh.aushängende Liste

Änderungen vorbehalten