



MO
20.04

**Hähnchenbrustfilet mit
Kräuterkruste, Brokkoli,
Naturreis und Bratenjus**



Nährwert: 143kcal
Fett: 3,6g
gesät. Fetts.: 0,9g
Eiweiß: 10,0g
Kohlenhydr.: 16,1g
davon Zucker: 3,8g
Salz: 0,9g

S 4,40 € B 7,20 € G 9,00 €
CO2 1522.00 g

Allergene*
53, 81, 85, 56, 3, 12, 59

Dal-Suppe mit Brötchen



S 2,00 € B 3,50 € G 3,80 €

Allergene*
85, 12

DI
21.04

**Mit Käse überbackener Lachs
auf Spinatbett mit Kartoffeln**



Nährwert: 126kcal
Fett: 6,4g
gesät. Fetts.: 2,4g
Eiweiß: 9,9g
Kohlenhydr.: 6,6g
davon Zucker: 1,3g
Salz: 0,4g

S 4,90 € B 8,40 € G 9,50 €
CO2 884.00 g

Allergene*
51, 56

**Cremige Tomatensuppe mit
Croutons und veganem-
Schmand, dazu Baguette**



S 2,00 € B 3,50 € G 3,80 €
CO2 297.00 g

Allergene*
81, 84, 85, 3, 12, 1, 61, 55

MI
22.04

**Gnocchi Auflauf mit
Mozzarella, Zucchini,
Auberginen, Paprika und
Zwiebeln, dazu Blattsalat**



Nährwert: 133kcal
Fett: 4,7g
gesät. Fetts.: 1,7g
Eiweiß: 4,1g
Kohlenhydr.: 17,6g
davon Zucker: 3,0g
Salz: 0,9g

S 4,00 € B 6,70 € G 8,60 €

Allergene*
56, 12

**Chili sin Carne Eintopf mit
Baguette**



S 2,00 € B 3,50 € G 3,80 €
CO2 306.00 g

Allergene*
81, 84, 85, 12, 55

DO
23.04

**Rindergeschnetzeltes
mit grünen Bohnen und
Süßkartoffelpüree**



Nährwert: 817kcal
Fett: 25,0g
gesät. Fetts.: 7,7g
Eiweiß: 35,2g
Kohlenhydr.: 47,7g
davon Zucker: 13,3g
Salz: 1,5g

S 4,90 € B 8,40 € G 9,50 €
CO2 2643.00 g

Allergene*
56, 12, 59

**Vegane Curry-
Zitronengrassuppe mit
Fladenbrot**



S 2,20 € B 3,90 € G 4,20 €
CO2 194.00 g

Allergene*
81, 84, 85, 3, 12

FR
24.04

**Paniertes Alaska Seelachsfilet
auf Spinat-Risone-Risotto,
dazu Blattsalat**



Nährwert: 208kcal
Fett: 37,8g
gesät. Fetts.: 9,0g
Eiweiß: 42,8g
Kohlenhydr.: 99,2g
davon Zucker: 20,2g
Salz: 6,1g

S 4,80 € B 8,20 € G 9,40 €
CO2 1137.00 g

Allergene*
53, 51, 85, 56, 12

Kürbiseintopf mit Brötchen



S 1,80 € B 3,20 € G 3,60 €

Allergene*
81, 82, 84, 85, 3, 12, 55

- enthält Schwein
- enthält Fisch
- vegetarisch
- KlimaTeller

- enthält Rind
- enth. Meeresfrüchte
- ohne Laktose

- enthält Lamm
- enthält Geflügel
- ohne Gluten

- enthält Wild
- vegan
- ohne Alkohol

Allergene / Zusatzstoffe*:

1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 4 mit Geschmacksverstärker, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt, 7 gewachst, 8 mit Phosphat, 9 mit Süßungsmittel, 10 enthält eine Phenylalaninquelle, 11 mit Alkohol, 12 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 nach der Ernte behandelt mit „.....“, 14 konserviert mit Thiabendazol, 27 vegan, 28 enthält Gelatine, 29 enthält Hefeextrakte, 50 Glutenhaltige Getreidesorten, 51 Fisch und Fischerzeugnisse, 52 Krebstiere und Krebserzeugnisse, 53 Eier und Eierzeugnisse, 54 Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, 55 Sojabohnen und Sojaerzeugnisse, 56 Milch und Milchprodukte, 57 Schalenfrüchte, 58 Sellerie und Sellerieerzeugnisse, 59 Senf und Senferzeugnisse, 60 Sesamsamen und Sesamerzeugnisse, 61 Schwefeldioxid und Sulfite, 62 Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 63 Weichtiere (Mollusken), 80 Gluten aus Dinkel, 81 Gluten aus Gerste, 82 Gluten aus Hafer, 83 Gluten aus Kamut, 84 Gluten aus Roggen, 85 Gluten aus Weizen, 90 Cashew, 91 Haselnuß, 92 Macadamia, 93 Mandel, 94 Paranuß, 95 Pecannuß, 96 Pistazien, 97 Walnuß

Zur Förderung einer ausgewogenen und gesundheitsbewussten Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), täglich etwa 1,5 Liter Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee zu trinken und zudem zwei Portionen Obst zu verzehren.