

Marokko

Griechenland

Italien

Spanien

China

Vollkost Fleisch und Fisch

Nährwerte

Couscous mit Rindfleisch und Gemüse dazu Joghurt-Minz-Dip
9, 19, 27, 36

KH:63, EW:6, FE:8, kcal:393

Mousaka
(griechischer Auflauf mit Kartoffeln, Rinderhack, Auberginen und Zucchini)
2, 13, 15, 19, 36

KH:30, EW:15, FE:20, kcal:365

Überbackene Lachslasagne
(Spinat, Lachs, Sahne)
2, 16, 19, 21, 22, 27, 36

KH:47, EW:23, FE:179, kcal:7249

Paella mit Hähnchenfleisch

KH:50, EW:36, FE:13, kcal:461

gebratene Asia Nudeln mit Wokgemüse dazu Putenbruststreifen
15, 18, 27

KH:68, EW:14, FE:12, kcal:435

Vegetarisch

Nährwerte

Couscous mit Gemüse dazu Joghurt-Minz-Dip
9, 19, 27, 36

KH:78, EW:12, FE:7, kcal:480

Reisnudeln mit Gemüse-Tomaten-Soße dazu Reibekäse und ein Beilagensalat
2, 15, 19, 27

KH:62, EW:18, FE:9, kcal:410

gebratene Gnocchi mit rotem Pesto
15, 19, 27

KH:107, EW:16, FE:75, kcal:1166

Paella mit Gemüse

KH:57, EW:11, FE:12, kcal:386

gebratene Asia Nudeln mit Wokgemüse
15, 18, 27

KH:81, EW:15, FE:12, kcal:488

Großer Salatteller mit Beilage

Nährwerte

mit Chicken Wings
27

KH:47, EW:27, FE:14, kcal:433

mit Balkankäse und Oliven
4, 19, 27

KH:46, EW:16, FE:12, kcal:370

mit Antipasti
27

KH:53, EW:10, FE:4, kcal:297

mit Fischnuggets
16, 27

KH:64, EW:24, FE:13, kcal:478

mit Mangospalten und Sonnenblumenkernen
2, 19, 27

KH:52, EW:17, FE:10, kcal:378

Pasta

Nährwerte

täglich wechselnde Pasta (Spaghetti, Spirelli, Penne, Tortellini, Makkaroni usw.) dazu Soße nach Wahl (siehe Do.+ Fr.):

mit Cheddar-Käse-Soße
2, 15, 19, 27, 36

KH:56, EW:23, FE:21, kcal:508

mit Bolognesesoße (Rind)
13, 15, 21, 22, 27

KH:60, EW:11, FE:2, kcal:305

Dessert

Nährwerte

Obst gemischt

Obst gemischt

Apfeltiramisu
12, 15, 19, 27, 36

KH:11, EW:4, FE:11, kcal:159

Obst gemischt

Mangocremespeise
19, 36

KH:16, EW:7, FE:0, kcal:98

Zu allen Gerichten gibt es täglich: Rohkoststicks oder Beilagensalat nach Wahl

DE-RP-022-05221-B



Wir verwenden alle Nudeln, Reis, Tofu natur, Tofu geräuchert und Sojagranulat ausschließlich in Bio-Qualität. Für die in Bio-Qualität angebotenen Produkte werden wir von der Kontrollstelle überprüft (DE-ÖKO-022).



Allergene und Zusatzstoffe:

2 - Mit Farbstoff, 4 - Geschwärzt, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 12 - Mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 36 - Enthält Laktose