

SpeiseplanKW48

Menü

Mo. Stampfkartoffeln

23.11.2020 Remoulade

Panierte Fischstäbchen; aus nachhaltiger Fischwirtschaft

2190kJ / 525kcal, Fett: 28,3g, gesättigte Fettsäuren: 3,4g, Kohlenhydrate: 45,0g, Zucker: 3,1g, Ballaststoffe: 3,0g, Eiweiß: 20,0g, Salz: 3,44g,



Di. Bio Reis-Gemüse-Pfanne; "vegetarisch"

24.11.2020 Rindfleischklößchen "Köttbullar"; in Sahnesoße mit Preiselbeeren

1932kJ / 461kcal, Fett: 16,1g, gesättigte Fettsäuren: 5,9g, Kohlenhydrate: 61,5g, Zucker: 7,7g, Ballaststoffe: 5,9g, Eiweiß: 14,1g, Salz: 3,37g,



Mi. Kartoffeln mit Schale

25.11.2020 Kräuterquark (20%)

893kJ / 212kcal, Fett: 5,0g, gesättigte Fettsäuren: 2,0g, Kohlenhydrate: 32,4g, Zucker: 2,9g, Ballaststoffe: 3,0g, Eiweiß: 6,8g, Salz: 0,91g,

Do. Vegetarisches Chili

26.11.2020 Brötchen

1561kJ / 369kcal, Fett: 7,2g, gesättigte Fettsäuren: 0,8g, Kohlenhydrate: 45,7g, Zucker: 9,7g, Ballaststoffe: 14,3g, Eiweiß: 23,5g, Salz: 4,28g,



Fr. Apfelpfannkuchen

27.11.2020

1782kJ / 421kcal, Fett: 6,5g, gesättigte Fettsäuren: 2,2g, Kohlenhydrate: 74,9g, Zucker: 34,2g, Ballaststoffe: 4,0g, Eiweiß: 14,0g, Salz: 0,94g,



Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen (*) enthalten keine Angaben.