

Datum	Menü 1	Menü 2
Montag 15.10.2018	 Gekochte Eier (a) ~ Rahmspinat (f,e) ~ Salzkartoffeln ~ Erdbeerquark im Becher (f,e)	 Fischstäbchen (c,b) ~ Rahmspinat (f,e) ~ Salzkartoffeln ~ Erdbeerquark im Becher (f,e)
Dienstag 16.10.2018	 Pizza Margherita (2,c,f) ~ Eisbergsalat ~ French Dressing (j) ~ Obst	 Erbseneintopf (i) ~ Rindswurst (1,3) ~ Vollkornbrötchen (c) ~ Eisbergsalat ~ French Dressing (j) ~ Obst
Mittwoch 17.10.2018	 Spaghetti-Wokpfanne (c) ~ Chilisoße ~ Obst	 Spaghetti-Wokpfanne mit Geflügel (c) ~ Chilisoße ~ Obst
Donnerstag 18.10.2018	 Gemüsebällchen (c,h,i) ~ Zaziki (f,e) ~ Djuvec Reis (i) ~ Karottensalat (3,6,l) ~ Schoko Milchpudding (f,e)	 Cevapcici aus Rindfleisch ~ Zaziki (f,e) ~ Djuvec Reis (i) ~ Karottensalat (3,6,l) ~ Schoko Milchpudding (f,e)
Freitag 19.10.2018	*** Heute kein Mittagessen ***	*** Wir wünschen allen ein schönes Wochenende ***

Nährwertangaben, Zutaten und Inhaltsstoffe

Datum	Menü 1	Menü 2
Montag	421 kcal, 26 Fett, 17 KH, 29 Eiweiß	406 kcal, 19 Fett, 32 KH, 26 Eiweiß
Dienstag	868 kcal, 23 Fett, 139 KH, 23 Eiweiß	819 kcal, 31 Fett, 91 KH, 40 Eiweiß
Mittwoch	809 kcal, 21 Fett, 127 KH, 20 Eiweiß	1124 kcal, 34 Fett, 146 KH, 48 Eiweiß
Donnerstag	446 kcal, 18 Fett, 62 KH, 12 Eiweiß	741 kcal, 39 Fett, 63 KH, 31 Eiweiß
Freitag		