

07.01.2019 - 13.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Komponente 1</b>	Bio-Rosmarinkartoffeln <small>Portionsgewicht: 230 g, Kohlenhydrate: 28,99 g</small>	Spätzle <small>Portionsgewicht: 142 g, Kohlenhydrate: 43,74 g</small>	Rotbarschfilet mit Kräuterkurste <small>Portionsgewicht: 125,17 g, Kohlenhydrate: 10,89 g</small>	Hähnchenbrust <small>Portionsgewicht: 70,74 g, Kohlenhydrate: 0,66 g</small>	
<b>Komponente 2</b>	Buttermöhren <small>Portionsgewicht: 84 g, Kohlenhydrate: 5,2 g</small>	Frischkäse-Soße <small>Portionsgewicht: 80,17 g, Kohlenhydrate: 2,74 g</small>	Bio-Salzkartoffeln <small>Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g</small>	Bulgur <small>Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g</small>	
<b>Komponente 3</b>	Kräuterquark <small>Portionsgewicht: 73,34 g, Kohlenhydrate: 3,32 g</small>	Röstzwiebeln <small>Portionsgewicht: 13,04 g, Kohlenhydrate: 5,22 g</small>	Porreegemüse <small>Portionsgewicht: 24,59 g, Kohlenhydrate: 0,87 g</small>	Brokkoli <small>Portionsgewicht: 52 g, Kohlenhydrate: 2,05 g</small>	
<b>Komponente 4</b>	Salat <small>Portionsgewicht: 18 g, Kohlenhydrate: 0,28 g</small>	Erbsengemüse <small>Portionsgewicht: 58,78 g, Kohlenhydrate: 7,55 g</small>		Curry-Orangen-Soße <small>Portionsgewicht: 58,74 g, Kohlenhydrate: 4,78 g</small>	
<b>Alternative</b>	Reis <small>Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g</small>	Bulgur <small>Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g</small>	Spätzle <small>Portionsgewicht: 90 g, Kohlenhydrate: 21,87 g</small>	Reis <small>Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g</small>	
	Dunkle Gemüesoße <small>Portionsgewicht: 126,99 g, Kohlenhydrate: 7,74 g</small>	Weißer Soße <small>Portionsgewicht: 69,97 g, Kohlenhydrate: 4,15 g</small>	Currysoße <small>Portionsgewicht: 58,74 g, Kohlenhydrate: 4,43 g</small>	Tomatensoße <small>Portionsgewicht: 110,54 g, Kohlenhydrate: 9,93 g</small>	

**Allergene:** a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, e - Fisch

**Zusatzstoffe:** 1 = mit Farbstoff



Unsere Bio-Komponenten sind  
zertifiziert durch DE-ÖKO-039

KHE = Kohlenhydrate / 10  
BE = Kohlenhydrate / 12

14.01.2019 - 20.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Komponente 1</b>	Gabelspaghetti Portionsgewicht: 250 g, Kohlenhydrate: 61,36 g a1	Bio-Salzkartoffeln Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g	Fischschnitte Portionsgewicht: 90 g, Kohlenhydrate: 0 g e	Pürierte Gemüsesuppe Portionsgewicht: 126,04 g, Kohlenhydrate: 9,61 g d	
<b>Komponente 2</b>	Rinderbolognese Portionsgewicht: 169,57 g, Kohlenhydrate: 5,63 g d	Spinat Portionsgewicht: 75,74 g, Kohlenhydrate: 2,08 g c	Kartoffel-Steckrübenstampf Portionsgewicht: 226,8 g, Kohlenhydrate: 20,97 g 1 c	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g	
<b>Komponente 3</b>	Reibekäse Portionsgewicht: 10,39 g, Kohlenhydrate: 0,01 g c	Rührei Portionsgewicht: 82 g, Kohlenhydrate: 2,24 g b, c	Blumenkohl Portionsgewicht: 52 g, Kohlenhydrate: 2,13 g	Brot Portionsgewicht: 7,36 g, Kohlenhydrate: 3,73 g a	
<b>Komponente 4</b>			Kräutersoße Portionsgewicht: 72,21 g, Kohlenhydrate: 4,27 g 1 a1, c, d		
<b>Alternative</b>	Weißer Soße Portionsgewicht: 69,97 g, Kohlenhydrate: 4,15 g 1 a1, c, d	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g	Spätzle Portionsgewicht: 90 g, Kohlenhydrate: 21,87 g a1, b	Salzkartoffeln Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g	
	Bulgur Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g a1	Currysoße Portionsgewicht: 58,74 g, Kohlenhydrate: 4,43 g 1 a1, c, d	Tomatensoße Portionsgewicht: 110,54 g, Kohlenhydrate: 9,93 g d	Milde Senfsoße Portionsgewicht: 85,77 g, Kohlenhydrate: 5,47 g 1 a1, c, d, h, k	
<b>Dessert</b>			Karamellpudding Portionsgewicht: 80,24 g, Kohlenhydrate: 14,48 g 1 c		
			Vanillesoße Portionsgewicht: 28,1 g, Kohlenhydrate: 4,71 g 1 c		

**Allergene:** a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, e - Fisch, h - Senf, k - Sulfur

**Zusatzstoffe:** 1 = mit Farbstoff



Unsere Bio-Komponenten sind  
zertifiziert durch DE-ÖKO-039

KHE = Kohlenhydrate / 10  
BE = Kohlenhydrate / 12

21.01.2019 - 27.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Komponente 1</b>	Vollkornpenne Nudeln Portionsgewicht: 264 g, Kohlenhydrate: 61,2 g a1	gebackener Camembert Portionsgewicht: 110 g, Kohlenhydrate: 15,4 g a1, c	Putengeschnetzeltes Portionsgewicht: 130,22 g, Kohlenhydrate: 4,08 g c	Fischfilet in Käse-Ei-Hülle Portionsgewicht: 110,5 g, Kohlenhydrate: 0,06 g b, e	
<b>Komponente 2</b>	Tomaten-Feta Soße Portionsgewicht: 125,54 g, Kohlenhydrate: 10,08 g c, d	Bio-Salzkartoffeln Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g	
<b>Komponente 3</b>	Erbсен-Möhrengemüse Portionsgewicht: 107,51 g, Kohlenhydrate: 9,1 g	Preiselbeeren Portionsgewicht: 10,39 g, Kohlenhydrate: 5,4 g	Steckrübengemüse Portionsgewicht: 64,94 g, Kohlenhydrate: 3,25 g	Béchamelsoße Portionsgewicht: 69,97 g, Kohlenhydrate: 4,15 g 1 a1, c, d	
<b>Komponente 4</b>		Brokkoli Portionsgewicht: 52 g, Kohlenhydrate: 2,05 g		Gurkensalat Portionsgewicht: 73,79 g, Kohlenhydrate: 3,14 g 3, 5 k	
<b>Alternative</b>	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g	Tomatensoße Portionsgewicht: 110,54 g, Kohlenhydrate: 9,93 g d	Couscous Portionsgewicht: 132,5 g, Kohlenhydrate: 32,4 g a1	Salzkartoffeln Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g	
	Dunkle Gemüsesoße Portionsgewicht: 126,99 g, Kohlenhydrate: 7,74 g d	Bulgur Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g a1	Kräutersoße Portionsgewicht: 72,21 g, Kohlenhydrate: 4,27 g 1 a1, c, d	Milde Senfsoße Portionsgewicht: 85,77 g, Kohlenhydrate: 5,47 g a1, c, d, h, k	
<b>Dessert</b>			Rote Grütze mit flüssiger Sahne Portionsgewicht: 81,03 g, Kohlenhydrate: 19,68 g c		

**Allergene:** a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, e - Fisch, h - Senf, k - Sulfur

**Zusatzstoffe:** 1 = mit Farbstoff, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt



Unsere Bio-Komponenten sind  
zertifiziert durch DE-ÖKO-039

KHE = Kohlenhydrate / 10  
BE = Kohlenhydrate / 12