

07.01.2019 - 13.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Komponente 1	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>	Gemüseragout <small>Portionsgewicht: 100,75 g, Kohlenhydrate: 4,94 g</small>
Komponente 2	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>	Reis <small>Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g</small>
Komponente 3	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>	Weißkohlsalat <small>Portionsgewicht: 60,95 g, Kohlenhydrate: 1,39 g</small>
Komponente 4	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>	
Alternative	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>	Gemüsesoße <small>Portionsgewicht: 126,16 g, Kohlenhydrate: 6,77 g</small>
	Dunkle Gemüsesoße <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>	Salzkartoffeln <small>Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 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
Komponente 1	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	Gnocchi Portionsgewicht: 169 g, Kohlenhydrate: 72,5 g a1, b
Komponente 2	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	Curry-Möhrensoße Portionsgewicht: 68,3 g, Kohlenhydrate: 4,89 g 1 a1, c, d
Komponente 3	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	Brokkoli Portionsgewicht: 52 g, Kohlenhydrate: 2,05 g
Komponente 4			Kräutersoße Portionsgewicht: 72,21 g, Kohlenhydrate: 4,27 g 1 a1, c, d		Tomatensalat Portionsgewicht: 35 g, Kohlenhydrate: 0,89 g
Alternative	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	Weißer Soße Portionsgewicht: 69,97 g, Kohlenhydrate: 4,15 g 1 a1, c, d
	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	Bulgur Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g a1
Dessert			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
Komponente 1	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	Champignonsuppe Portionsgewicht: 177,58 g, Kohlenhydrate: 5,94 g a1, c, d ¹
Komponente 2	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	Croûtons Portionsgewicht: 26,09 g, Kohlenhydrate: 12,52 g a1, c
Komponente 3	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	Béchamelsonße Portionsgewicht: 69,97 g, Kohlenhydrate: 4,15 g a1, c, d ¹	Kartoffelwürfel Portionsgewicht: 90 g, Kohlenhydrate: 13,32 g
Komponente 4		Brokkoli Portionsgewicht: 52 g, Kohlenhydrate: 2,05 g		Gurkensalat Portionsgewicht: 73,79 g, Kohlenhydrate: 3,14 g 3, 5 k	
Alternative	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	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 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 a1, c, d ¹	Milde Senfsoße Portionsgewicht: 85,77 g, Kohlenhydrate: 5,47 g a1, c, d, h, k ¹	Möhrensoße Portionsgewicht: 71,61 g, Kohlenhydrate: 5 g a1, c, d ¹
Dessert			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