

24.02.2020 - 01.03.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Komponente 1	Bio-Spirelli Nudeln <small>Portionsgewicht: 264 g, Kohlenhydrate: 65,7 g</small>	Kartoffel-Gemüseintopf <small>Portionsgewicht: 227,58 g, Kohlenhydrate: 11,26 g</small>	Bio-Drillinge <small>Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g</small>	Orientalische Hackfleisch-Gemüsepfanne <small>Portionsgewicht: 200 g, Kohlenhydrate: 14,22 g</small>	
Komponente 2	Gemüesoße <small>Portionsgewicht: 126,16 g, Kohlenhydrate: 6,77 g</small>	Brot <small>Portionsgewicht: 7,36 g, Kohlenhydrate: 3,73 g</small>	Brokkoli-Blumenkohlgemüse <small>Portionsgewicht: 52 g, Kohlenhydrate: 2,09 g</small>	Bulgur <small>Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g</small>	
Komponente 3	Möhrengemüse <small>Portionsgewicht: 43,7 g, Kohlenhydrate: 2,19 g</small>		Kräuterdip <small>Portionsgewicht: 59,88 g, Kohlenhydrate: 2,79 g</small>	Sesam-Weißkohlsalat <small>Portionsgewicht: 45,28 g, Kohlenhydrate: 0,24 g</small>	
Alternative	Tomatensoße <small>Portionsgewicht: 110,54 g, Kohlenhydrate: 9,93 g</small>	Bulgur <small>Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g</small>	Gemüesoße <small>Portionsgewicht: 126,16 g, Kohlenhydrate: 6,77 g</small>	Reis <small>Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g</small>	
	Reis <small>Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g</small>	Weißer Soße <small>Portionsgewicht: 69,97 g, Kohlenhydrate: 4,15 g</small>	Spätzle <small>Portionsgewicht: 142 g, Kohlenhydrate: 43,74 g</small>	Currysoße <small>Portionsgewicht: 58,74 g, Kohlenhydrate: 4,43 g</small>	
Dessert	Saisonobst <small>Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g</small>	Saisonobst <small>Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g</small>	Apfelkompott <small>Portionsgewicht: 50 g, Kohlenhydrate: 9,64 g</small>	Saisonobst <small>Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g</small>	
			Vanillesoße <small>Portionsgewicht: 28,1 g, Kohlenhydrate: 4,71 g</small>		

Allergene: a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, i - Sesamsamen, j - Soja

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff



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

KHE = Kohlenhydrate / 10
BE = Kohlenhydrate / 12

02.03.2020 - 08.03.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Komponente 1	Bio-Penne Nudeln Portionsgewicht: 250 g, Kohlenhydrate: 74,24 g a1	Kibbelinge Portionsgewicht: 90 g, Kohlenhydrate: 9 g a1, b, c, e	Buntes Gemüse Chili Portionsgewicht: 179 g, Kohlenhydrate: 17,67 g	Putengeschnetzeltes Portionsgewicht: 130,22 g, Kohlenhydrate: 4,08 g c	
Komponente 2	Paprikasoße Portionsgewicht: 95,15 g, Kohlenhydrate: 3,9 g c, d	Salzkartoffeln Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g	Spätzle Portionsgewicht: 142 g, Kohlenhydrate: 43,74 g a1, b	
Komponente 3		Gurkensalat Portionsgewicht: 73,79 g, Kohlenhydrate: 3,14 g 3, 5 k	Joghurt-Petersiliendip Portionsgewicht: 50 g, Kohlenhydrate: 3,94 g c	Brokkoli Portionsgewicht: 52 g, Kohlenhydrate: 2,05 g	
		Remoulade Portionsgewicht: 44,95 g, Kohlenhydrate: 2,72 g 1 a1, b, c, k			
Alternative	Bulgur Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g a1	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g	Dunkle Gemüsesoße Portionsgewicht: 126,99 g, Kohlenhydrate: 7,74 g d	Rahmsoße Portionsgewicht: 69,15 g, Kohlenhydrate: 5,77 g c, d	
	Kräutersoße Portionsgewicht: 72,21 g, Kohlenhydrate: 4,27 g 1 a1, c, d	Tomatensoße Portionsgewicht: 110,54 g, Kohlenhydrate: 9,93 g d	Salzkartoffeln Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g	
Dessert	Saisonobst Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g	Saisonobst Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g	Vanillesoße Portionsgewicht: 28,1 g, Kohlenhydrate: 4,71 g 1 c	Saisonobst Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g	
			Schokopudding Portionsgewicht: 80,24 g, Kohlenhydrate: 14,02 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

09.03.2020 - 15.03.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Komponente 1	Gnocchi Portionsgewicht: 169 g, Kohlenhydrate: 72,5 g a1, b	Rührei Portionsgewicht: 82 g, Kohlenhydrate: 2,24 g b, c	Linsenragout mit Gemüse Portionsgewicht: 164,68 g, Kohlenhydrate: 23,01 g d	Hamburger Portionsgewicht: 168,57 g, Kohlenhydrate: 21,25 g a1, h, i	
Komponente 2	Basilikum-Käsesoße Portionsgewicht: 85,97 g, Kohlenhydrate: 6,48 g a1, c, d	Salzkartoffeln Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g	Mayonaise Portionsgewicht: 10 g, Kohlenhydrate: 0,87 g 1 a1, b	
				Ketchup Portionsgewicht: 10 g, Kohlenhydrate: 1,9 g	
Komponente 3	Paprikagemüse Portionsgewicht: 97,76 g, Kohlenhydrate: 5,26 g	Rahmspinat Portionsgewicht: 75,74 g, Kohlenhydrate: 2,08 g c		Krautsalat Portionsgewicht: 48,05 g, Kohlenhydrate: 1,73 g 3, 5 k	
Alternative	Bulgur Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g a1	Tomatensoße Portionsgewicht: 110,54 g, Kohlenhydrate: 9,93 g	Weißer Soße Portionsgewicht: 69,97 g, Kohlenhydrate: 4,15 g 1 a1, c, d	Gemüsesoße Portionsgewicht: 126,16 g, Kohlenhydrate: 6,77 g d	
	Milde Senfsoße Portionsgewicht: 85,77 g, Kohlenhydrate: 5,47 g 1 a1, c, d, h, k	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	
Dessert	Saisonobst Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g	Saisonobst Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g	Bananenquark Portionsgewicht: 77,06 g, Kohlenhydrate: 13,45 g c	Saisonobst Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g	

Allergene: a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, h - Senf, i - Sesamsamen, 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

16.03.2020 - 22.03.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Komponente 1	Vollkornpenne Nudeln Portionsgewicht: 264 g, Kohlenhydrate: 61,2 g a1	Grüner Gemüsebratling Portionsgewicht: 80 g, Kohlenhydrate: 11,2 g	Frisches Seelachsfilet mit Kräuterkurste Portionsgewicht: 122,49 g, Kohlenhydrate: 10,89 g 1 a1, e	Honig-Hähnchen Portionsgewicht: 79,22 g, Kohlenhydrate: 1,6 g	
Komponente 2	Tomaten-Basilikumsoße Portionsgewicht: 114,2 g, Kohlenhydrate: 11,5 g d	Röstkartoffeln Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g	Bio-Salzkartoffeln Portionsgewicht: 151 g, Kohlenhydrate: 22,22 g	Risi-Bisi Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 48,61 g	
Komponente 3	Reibekäse Portionsgewicht: 10,39 g, Kohlenhydrate: 0,01 g c	Kräuterquark Portionsgewicht: 73,34 g, Kohlenhydrate: 3,32 g c	Brokkoli Portionsgewicht: 52 g, Kohlenhydrate: 2,05 g c	Buttermöhren Portionsgewicht: 84 g, Kohlenhydrate: 5,2 g 1	
			Milde Senfsoße Portionsgewicht: 85,77 g, Kohlenhydrate: 5,47 g 1 a1, c, d, h, k	Currysoße Portionsgewicht: 58,74 g, Kohlenhydrate: 4,43 g 1 a1, c, d	
Alternative	Reis Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 27,22 g	Dunkle Gemüsesoße Portionsgewicht: 126,99 g, Kohlenhydrate: 7,74 g d	Weißer Soße Portionsgewicht: 69,97 g, Kohlenhydrate: 4,15 g 1 a1, c, d	Bulgur Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g a1	
	Tomatensoße Portionsgewicht: 110,54 g, Kohlenhydrate: 9,93 g d	Bulgur Portionsgewicht: 100 g, Kohlenhydrate: 23,65 g a1	Spätzle Portionsgewicht: 142 g, Kohlenhydrate: 43,74 g a1, b	Milde Senfsoße Portionsgewicht: 85,77 g, Kohlenhydrate: 5,47 g 1 a1, c, d, h, k	
Dessert	Saisonobst Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g		Saisonobst Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g	Saisonobst Portionsgewicht: 102 g, Kohlenhydrate: 19,81 g	

Allergene: 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