


MARBACHER



24 Mon		25 Di		26 Mi		27 Do		28 Frei	
Komponente 1	1, 2, 12, 112, 116 Schupfnudeln 200g/Portion	128 orientalische Hackfleisch- Gemüsepfanne 200g/Portion	Bio Vollkorn Penne Portion 210g	16 Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung 3 Stück pro Kind (229g)	Tomatensuppe 250g/Portion				
	Nährwerte je Portion KH:0,3g; EW:0,0g; FE:0,0g; kcal:1,5	Nährwerte je Portion KH:10,3g; EW:12,0g; FE:9,0g; kcal:165,2	Nährwerte je Portion KH:4,6g; EW:8,4g; FE:1,5g; kcal:245,0	Nährwerte je Portion KH:4,2g; EW:6,6g; FE:2,5g; kcal:409,5	Nährwerte je Portion KH:11,5g; EW:3,3g; FE:10,3g; kcal:190,0				
Komponente 2	Championnourahmsauce Portion 100g	1, 2 Bulgur Portion: 150g	15, 112, 116, 117 Frischkäsesoße 100g/Portion	Möhrengemüse 70g/Portion	Reis (Beilage Kita) 50g/Portion				
	Nährwerte je Portion KH:6,1g; EW:2,2g; FE:5,0g; kcal:80,0	Nährwerte je Portion KH:33,5g; EW:5,5g; FE:0,9g; kcal:171,0	Nährwerte je Portion KH:1,1g; EW:2,2g; FE:0,5g; kcal:75,1	Nährwerte je Portion KH:3,2g; EW:0,4g; FE:3,3g; kcal:44,5	Nährwerte je Portion KH:5,3g; EW:5,1g; FE:0,9g; kcal:247,1				
Komponente 3					1, 2, 3, 4, 5, 28 Fitnessbaguette (Beilage) 30g/Portion				
					Nährwerte je Portion KH:15,6g; EW:2,9g; FE:1,5g; kcal:91,5				
Dessert					Wassermelone 70g/Portion				
					Nährwerte je Portion KH:5,6g; EW:0,4g; FE:0,1g; kcal:26,6				

1 - Gluten; 2 - Weizen; 3 - Roggen; 4 - Gerste; 5 - Hafer; 12 - Eier; 16 - Milch; 28 - Sesamsamen; 112 - Säuerungsmittel; 116 - Verdickungsmittel; 117 - Schmelzsalz; 128 - Festigungsmittel

Marbacher GmbH, Rosensteg 2a, 24149 Kiel
kochen@marbacher-kiel.de