

# Menü 1:

## Marinierte Hähnchenbrust mit hausgemachter Geflügelsauce, dazu Salzkartoffeln und Erbsen natur

Marinierte Hähnchenbrust			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	449	kJ	5,3 %
100g entsprechen 0,6 BE	107	kcal	5,4 %
<b>Fett</b>	1,8 g		2,6 %
Davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g		3,0 %
<b>Kohlenhydrate</b>	0,0 g		0,0 %
davon Zucker	0,0 g		0,0 %
<b>Eiweiß</b>	22,5 g		45,0 %
<b>Salz</b>	≤ 0,1 g		0,0 %
<b>Zutaten:</b> Hähnchenbrustfilet			
Sauce-Geflügel-Rahm			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	352	kJ	4,2 %
100g entsprechen 0,6 BE	84	kcal	4,2 %
<b>Fett</b>	3,4 g		4,8 %
Davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g		17,8 %
<b>Kohlenhydrate</b>	7,8 g		3,0 %
davon Zucker	3,2 g		3,5 %
<b>Eiweiß</b>	5,4 g		10,8 %
<b>Salz</b>	1,0 g		17,1 %
<b>Zutaten:</b> Wasser, Geflügelfleisch (Pute, Huhn), Tomaten, <b>Vollmilchpulver</b> , Karotten, Zwiebeln, <b>Weizenmehl</b> , Porree, Kartoffelstärke, Speisesalz, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Säuerungsmittel: Citronensäure; Kaliumiodat.			
Kartoffeln			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	290	kJ	3,5 %
100g entsprechen 0,6 BE	69	kcal	3,5 %
<b>Fett</b>	0,1 g		0,1 %
Davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g		0,0 %
<b>Kohlenhydrate</b>	14,4 g		5,5 %
davon Zucker	0,7 g		0,8 %
<b>Eiweiß</b>	1,7 g		3,4 %
<b>Salz</b>	≤ 0,1 g		0,1 %
<b>Zutaten:</b> Kartoffeln, Speisesalz.			
Erbsen-Natur			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	213	kJ	2,5 %
100g entsprechen 0,6 BE	51	kcal	2,5 %
<b>Fett</b>	0,5 g		0,7 %
Davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g		2,2 %
<b>Kohlenhydrate</b>	6,8 g		2,6 %
davon Zucker	1,1 g		1,2 %
<b>Eiweiß</b>	3,4 g		6,8 %
<b>Salz</b>	≤ 0,6 g		9,6 %
<b>Zutaten:</b> Erbsen, Wasser, Speisesalz, Zucker, <b>Butter</b> , Pfeffer, Muskat, Kaliumiodat.			

## Menü 2:

### Hausgemachte Rinder-Cevapcici mit Rindersauce, dazu Penne-Nudeln und Erbsen natur

Cevapcici vom Rind			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	1122	kJ	13,4 %
100g entsprechen 0,6 BE	268	kcal	13,4 %
<b>Fett</b>	20,5 g		29,2 %
Davon gesättigte Fettsäuren	10,7 g		53,3 %
<b>Kohlenhydrate</b>	8,3 g		3,2 %
davon Zucker	10,3 g		11,5 %
<b>Eiweiß</b>	13,1 g		26,1 %
<b>Salz</b>	≤ 1,4 g		23,9 %
<b>Zutaten:</b> Rindfleisch, pflanzliche Öle: Raps, Sonnenblumen; <b>Weizenmehl</b> , Wasser, <b>Ei</b> , Tomaten, Zwiebeln, Speisesalz, Gewürze, <b>Currypulver</b> (enthält Senf), Knoblauch, <b>Senfsaat</b> , Hefe, Branntweinessig, Zucker, Säuerungsmittel: Citronensäure; Kaliumiodat.			
Sauce - Rind			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	208	kJ	2,5 %
100g entsprechen 0,4 BE	50	kcal	2,5 %
<b>Fett</b>	1,4 g		2,0 %
Davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g		3,0 %
<b>Kohlenhydrate</b>	4,9 g		1,9 %
davon Zucker	1,5 g		1,7 %
<b>Eiweiß</b>	3,9 g		7,9 %
<b>Salz</b>	0,8 g		13,6 %
<b>Zutaten:</b> Rindfleisch (14%), Tomaten, Karotten, Zwiebeln, Porree, Weizenmehl, Kartoffelstärke, Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Knoblauch, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Säuerungsmittel: Citronensäure; Kaliumiodat.			
Nudeln-Penne			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	272	kJ	3,2 %
100g entsprechen 0,6 BE	65	kcal	3,3 %
<b>Fett</b>	1,5 g		2,1 %
Davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g		1,5 %
<b>Kohlenhydrate</b>	10,8 g		4,2 %
davon Zucker	0,7 g		0,1 %
<b>Eiweiß</b>	1,8 g		3,6 %
<b>Salz</b>	≤ 0,8 g		13,7 %
<b>Zutaten:</b> Wasser, <b>Hartweizengrieß</b> , Speisesalz, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.			
Erbsen-Natur			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	213	kJ	2,5 %
100g entsprechen 0,6 BE	51	kcal	2,5 %
<b>Fett</b>	0,5 g		0,7 %
Davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g		2,2 %
<b>Kohlenhydrate</b>	6,8 g		2,6 %
davon Zucker	1,1 g		1,2 %
<b>Eiweiß</b>	3,4 g		6,8 %
<b>Salz</b>	≤ 0,6 g		9,6 %
<b>Zutaten:</b> Erbsen, Wasser, Speisesalz, Zucker, <b>Butter</b> , Pfeffer, Muskat, Kaliumiodat.			

# Menü 3:

## Bio -Spinat-Kartoffel-Auflauf mit jungem Gouda überbacken

### BIO – Auflauf Kartoffel - Spinat

Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b> 100g entsprechen 0,6 BE	374 89	kJ kcal	4,5 % 4,5 %
<b>Fett</b> Davon gesättigte Fettsäuren	4,4 g 2,8 g		6,3 % 14,0 %
<b>Kohlenhydrate</b> davon Zucker	7,6 g 1,5 g		2,9 % 1,7 %
<b>Eiweiß</b>	4,0 g		8,0 %
<b>Salz</b>	0,5 g		9,1 %

#### Zutaten:

BIO-Kartoffeln, BIO-Blattspinat, Wasser, **BIO-Gouda**, BIO-Zwiebel, **BIO-Sahne**, **BIO-Frischkäse**, **BIO-Weizenmehl**, Speisesalz, **BIO-Weizenstärke**, **BIO-Sauerrahmbutter**, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, BIO-Maisstärke, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer, BIO-Muskatnuss, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

# Menü 4:

## Falafel – Bällchen auf Tomaten-Erbsen-Bulgur, dazu Tomaten-Quark-Dipp

Falafel Bällchen			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	808	kJ	9,6 %
100g entsprechen 2,3 BE	193	kcal	9,6 %
<b>Fett</b>	5,6 g		8,0 %
Davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g		4,0 %
<b>Kohlenhydrate</b>	27,0 g		10,4 %
davon Zucker	0,0 g		0,0 %
<b>Eiweiß</b>	6,2 g		12,4 %
<b>Salz</b>	≤ 0,1 g		0,0 %
<b>Zutaten:</b>			
Kichererbsen, <b>Weizenbulgur</b> (enthält Weizen), Wasser, Rapssamenöl, Zwiebel, <b>Paniermehl</b> (enthält Weizen), Maisstärke, jodiertes Speisesalz (Speisesalz), Erbsenstärke, Knoblauchgranulat, Gewürze, Kräuter.			
Bulgur – Erbse - Tomate			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	503	kJ	6,0 %
100g entsprechen 1,2 BE	120	kcal	6,0 %
<b>Fett</b>	5,3 g		7,5 %
Davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g		4,9 %
<b>Kohlenhydrate</b>	14,6 g		5,6 %
davon Zucker	2,0 g		2,2 %
<b>Eiweiß</b>	3,21 g		6,1 %
<b>Salz</b>	1,3 g		22,4 %
<b>Zutaten:</b> Wasser, Tomaten, Hartweizen, Erbsen, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Petersilie, Branntweinessig, Zucker, Paprikapulver geräuchert, Knoblauch, Oregano, Thymian, Säuerungsmittel: Citronensäure; Kaliumiodat.			
Dip-Quark-Tomate			
Zusammensetzung	Pro 100g		% Tagesbedarf
<b>Energie</b>	324	kJ	3,9 %
100g entsprechen 0,6 BE	77	kcal	3,9 %
<b>Fett</b>	1,5 g		2,1 %
Davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g		1,7 %
<b>Kohlenhydrate</b>	7,7 g		3,0 %
davon Zucker	2,2 g		2,5 %
<b>Eiweiß</b>	7,4 g		14,8 %
<b>Salz</b>	0,6 g		10,5 %
<b>Zutaten:</b> <b>Magermilch</b> , Tomaten, <b>Milch</b> , Speisesalz, Petersilie, Lab, Kulturen, Zucker, Zitronensaft, Schnittlauchflocken, Dill, Pfeffer, Knoblauch, pflanzliches Öl: Raps; Säuerungsmittel: Citronensäure; Kaliumiodat.			