# **Montag**

_	
:5	
O O	
Ĭ	

kcal: 195, KJoule: 811, Fett: 13,26 g, ges. Fettsäuren: 7,56 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 13,39 g, Zucker: 13,27 g, Eiweiß (Protein): 5,20 g, Gesamt Kochsalz: 0,17 g

# Dienstag

kcal: 837. KJoule: 3494. Fett: 46,31 g, ges. Fettsäuren: 18,79 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 59,73 g, Zucker: 16,94 g, Eiweiß (Protein): 41,42 g, Gesamt Kochsalz: 4,91 g

### Mittwoch

kcal: 506. KJoule: 2110. Fett: 26,66 g, ges. Fettsäuren: 9,50 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 50,34 g, Zucker: 13,17 g, Eiweiß (Protein): 14,84 g, Gesamt Kochsalz: 3,40 g

## **Donnerstag**

kcal: 278. KJoule: 1166. Fett: 11.43 a. ges. Fettsäuren: 4.03 g. Kohlenhydrate. resorbierbare: 18,79 g, Zucker: 6,20 g, Eiweiß (Protein): 23,62 g, Gesamt Kochsalz: 6,92 g

kcal: 414, KJoule: 1731, Fett: 9.81 g. ges. Fettsäuren: 4,21 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 58,74 g, Zucker: 8,00 g, Eiweiß (Protein): 17,90 g, Gesamt Kochsalz: 2,75 g

kcal: 720. KJoule: 3036. Fett:

24,94 g, ges. Fettsäuren: 6,98

g. Kohlenhydrate.

resorbierbare: 78,81 g, Zucker:

9,37 g, Eiweiß (Protein): 40,70

g, Gesamt Kochsalz: 2,91 g

kcal: 560, KJoule: 2338, Fett: 21,65 g, ges. Fettsäuren: 13,65 a. Kohlenhydrate. resorbierbare: 65,17 g, Zucker: 21,04 g, Eiweiß (Protein): 22,82 a. Gesamt Kochsalz: 4.33 a

kcal: 750, KJoule: 3126, Fett: 33,78 g, ges. Fettsäuren: 11,44 a. Kohlenhydrate. resorbierbare: 89,42 q, Zucker: 6,30 g, Eiweiß (Protein): 18,03 a. Gesamt Kochsalz: 3.64 a

kcal: 394, KJoule: 1649, Fett: 18,42 g, ges. Fettsäuren: 3,58 a. Kohlenhydrate. resorbierbare: 43,23 g, Zucker: 5,48 g, Eiweiß (Protein): 12,35 g, Gesamt Kochsalz: 3,29 g

kcal: 73. KJoule: 304. Fett: 5.69 g, ges. Fettsäuren: 0,30 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 4,28 g, Zucker: 3,61 g, Eiweiß (Protein): 0,77 g, Gesamt Kochsalz: 0,86 g

kcal: 53. KJoule: 220. Fett: 3.97 g, ges. Fettsäuren: 0,04 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 2,92 g, Zucker: 2,29 g, Eiweiß (Protein): 0,89 g, Gesamt Kochsalz: 0,96 q

kcal: 72. KJoule: 298. Fett: 4.88 g, ges. Fettsäuren: 0,49 g. Kohlenhydrate, resorbierbare: 4,35 g, Zucker: 3,07 g, Eiweiß (Protein): 2,05 g, Gesamt Kochsalz: 0,84 q

kcal: 39. KJoule: 165. Fett: 2.41 g, ges. Fettsäuren: 0,08 g. Kohlenhydrate, resorbierbare: 3,04 g, Zucker: 2,71 g, Eiweiß (Protein): 0.93 q, Gesamt Kochsalz: 0,93 q

kcal: 136, KJoule: 568, Fett: 5,16 g, ges. Fettsäuren: 3,48 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 17,16 g, Zucker: 15,96 g, Eiweiß (Protein): 4,32 g, Gesamt Kochsalz: 0,28 g

Zu dieser gehören noch täglich Salat und Stückobst.

kcal: 184, KJoule: 775, Fett: 6,39 g, ges. Fettsäuren: 2,74 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 28,22 q, Zucker: 12,45 q, Eiweiß (Protein): 2,49 g, Gesamt Kochsalz: 0,27 g

kcal: 110, KJoule: 459, Fett: 4,28 g, ges. Fettsäuren: 3,35 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 15,88 g, Zucker: 6,03 g, Eiweiß (Protein): 1,60 g, Gesamt Kochsalz: 0,11 g





Die Menüs mit dem \_\_\_\_\_\_-Logo entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen und Kitas" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.