

KW 45	GBG Menü 1	GBG Menü 2	GBG Vegetarisch
Montag 04.11.24	Hühnerfrikassee <small>Milc</small> mit Erbsen, Spargel und Champignons Reis Obst	▼ GBG Menü 2	Tofu-Frikassee <small>Soja,Milc</small> mit Erbsen, Spargel und Champignons Reis Obst
Dienstag 05.11.24	Erbseintopf <small>Senf,a,a1,Milc,Sell</small> mit Gemüse und Kartoffeln Brötchen <small>a,Milc</small> Geflügelwürstchen Mangoquark <small>Milc</small>	Tortellinialat <small>l</small> Brötchen <small>a,Milc</small> Grillkäse ▼ Mangoquark <small>Milc</small>	Erbseintopf <small>Senf,a,a1,Milc,Sell</small> Brötchen <small>a,Milc</small> Vegt Würstchen 2 Stück <small>1</small> Mangoquark <small>Eier,Soja,a,a1</small> <small>Milc</small>
Mittwoch 06.11.24	Fischfrikadelle mit Kabeljau 100g <small>13</small> Gemüsesauce <small>Eier,Senf,a1,Fisc,Milc</small> Kartoffeldrillinge <small>Milc,Sell</small> Karotten-Zucchiniisal <small>l</small> Obst	Germknödel mit Kirsche <small>Eier,a1,Milc</small> Vanillesauce <small>Milc</small> Obst	Gemüsefrikadelle <small>Eier,a,a1</small> Gemüsesauce <small>Milc,Sell</small> Kartoffeldrillinge Karotten-Zucchiniisal <small>l</small> Obst
Donnerstag 07.11.24	Pizza Thunfisch mit Käse <small>a,a1,Fisc</small> Honig-Senf-Dressing <small>Eier,Senf,Milc</small> Bunte Salatauswahl Schokoladenpudding <small>Milc</small>	GBG Menü 2	Pizza Margherita mit <small>a,a1,Milc</small> mit Tomate und Mozzarella Honig-Senf-Dressing <small>Eier,Senf,Milc</small> Bunte Salatauswahl Schokoladenpudding <small>Milc</small>
<p>1=mit Farbstoff</p> <p>a=Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse</p> <p>l=Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr a</p>		<p>13=mit Milcheiweiß</p> <p>Milc=Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse / inkl.Lactose</p> <p>Sell=Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse</p> <p>Senf=Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse</p> <p>Soja=Soja und daraus hergestellte Erzeugnisse</p> <p>▼ Geflügel</p>	

Änderungen vorbehalten!

KW 45	GBG Menü 1			GBG Menü 2			GBG Vegetarisch			
	Nährwert	100g/ml	Portion	% ETB	100g/ml	Portion	% ETB	100g/ml	Portion	% ETB
Montag 04.11.24	BE	0,16	0,63	1 %				0,16	0,63	1 %
	kca	104 kcal	407 kcal	20 %				105 kcal	412 kcal	21 %
	kJ	438	1.713	20 %				443	1.733	21 %
	Fett	3 g	12 g	19 %				3 g	13 g	20 %
	KH	12,87 g	50,31 g	41 %				13,11 g	51,24 g	42 %
	GsFs	1 g	4 g	17 %				0 g	1 g	5 %
	Zuc	2 g	8 g	16 %				2 g	8 g	16 %
	Ball	1 g	4 g	12 %				1 g	3 g	9 %
	Eiw	6 g	22 g	34 %				5 g	20 g	31 %
Dienstag 05.11.24	BE	0,22	1,23	1 %	1,25	7,58	6 %	0,22	1,23	1 %
	kca	85 kcal	466 kcal	23 %	216 kcal	1.314 kcal	66 %	112 kcal	626 kcal	31 %
	kJ	282	1.547	18 %	837	5.088	61 %	397	2.214	26 %
	Fett	2 g	13 g	19 %	10 g	62 g	93 %	4 g	24 g	36 %
	KH	11,76 g	64,58 g	53 %	20,08 g	122,07 g	99 %	11,75 g	65,56 g	53 %
	GsFs	1 g	8 g	34 %	6 g	39 g	163 %	2 g	9 g	38 %
	Zuc	3 g	14 g	28 %	3 g	17 g	34 %	3 g	15 g	30 %
	Ball	2 g	9 g	31 %	2 g	13 g	45 %	2 g	9 g	31 %
	Eiw	4 g	20 g	31 %	12 g	73 g	114 %	6 g	33 g	51 %
Mittwoch 06.11.24	BE	0,62	3,14	3 %	0,19	0,60	1 %	0,59	3,14	3 %
	kca	76 kcal	390 kcal	20 %	172 kcal	550 kcal	28 %	72 kcal	379 kcal	19 %
	kJ	321	1.638	20 %	726	2.324	28 %	299	1.587	19 %
	Fett	1 g	5 g	8 %	2 g	7 g	11 %	1 g	7 g	11 %
	KH	12,84 g	65,47 g	53 %	33,23 g	106,32 g	86 %	11,79 g	62,47 g	51 %
	GsFs	0 g	1 g	4 %	1 g	4 g	17 %	0 g	1 g	4 %
	Zuc	3 g	15 g	30 %	12 g	40 g	79 %	4 g	20 g	40 %
	Ball	1 g	5 g	18 %	0 g	1 g	3 %	2 g	10 g	35 %
	Eiw	3 g	17 g	27 %	4 g	13 g	21 %	2 g	10 g	16 %
Donnerstag 07.11.24	BE	1,00	6,32	5 %				0,97	4,70	4 %
	kca	146 kcal	919 kcal	46 %				138 kcal	671 kcal	34 %
	kJ	609	3.839	46 %				575	2.803	33 %
	Fett	7 g	45 g	68 %				7 g	35 g	52 %
	KH	13,94 g	87,83 g	71 %				14,03 g	68,33 g	56 %
	GsFs	2 g	13 g	54 %				2 g	10 g	42 %
	Zuc	4 g	22 g	45 %				4 g	21 g	42 %
	Ball	1 g	6 g	19 %				1 g	4 g	14 %
	Eiw	6 g	39 g	60 %				4 g	20 g	32 %

Broteinheiten (BE)
Energie (Kilokalorie (kca)
Energie (Kilojoule) (kJ)

Fett (Fett)
Kohlenhydrate
resor (KH)

Gesättigte Fettsäure (GsFs)
Zucker (gesamt) (Zuc)
Ballaststoffe (Ball)

Eiweiß (Protein) (Eiw)
Gesamt-Kochsalz (Salz)