

KW 3	GBG Menü 1	GBG Menü 2	GBG Vegetarisch
<b>Montag</b> 13.01.25	gebratenes Putensteak Gemüsesauce Nudeln Obst  Milk,Sell a,a1	GBG Menü 2	Gemüsefrikadelle Gemüsesauce Nudeln Obst  Eier,a,a1 Milk,Sell a,a1
<b>Dienstag</b> 14.01.25	Karottencremesuppe Brötchen Geflügelwürstchen Erdbeerquark  a,a1,Milk,Sell a,Milk Milk	Bulgursalat Brötchen Fetakäse geb 2 St Erdbeerquark  a,Milk Eier,a,a1,Milk Milk	Karottencremesuppe Brötchen Vegt Würstchen 2 Stück Erdbeerquark  a,a1,Milk,Sell a,Milk Eier,Soja,a,a1 Milk
<b>Mittwoch</b> 15.01.25	Rotbarschfilet Zitronenbittersauce Kartoffeldrillinge Bunte Salatauswahl Obst  13 Eier,a,a1,Fisc,Milk Milk	Grießbrei Kirschen Obst  a,Milk	Gemüsebagel 2 St Zitronenbittersauce Kartoffeldrillinge Bunte Salatauswahl Obst  Eier,a,a1 Milk
<b>Donnerstag</b> 16.01.25	Rinderbraten Rahmsauce Vegetarisc Mini Kartoffelklöße Leipziger Allerlei Vanillepudding  a,Milk Milk	3 Stück Kartoffelpuffer 2 St Apfelmus Vanillepudding  Eier,a,a1 Milk	Gemüseschnitzel Rahmsauce Vegetarisc Mini Kartoffelklöße Leipziger Allerlei Vanillepudding  Eier,Senf,a,Sell a,Milk Milk

1=mit Farbstoff

a=Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse  
a1=Weizen-Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme sowie darau

Eier=Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse  
Fisc=Fisch und daraus hergestellte Erzeugnisse

13=mit Milcheiweiß

Milk=Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse / inkl.Lactose  
Sell=Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse

Senf=Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse  
Soja=Soja und daraus hergestellte Erzeugnisse

👉 Rindfleisch

👉 Geflügel

Änderungen vorbehalten!

KW 3	GBG Menü 1			GBG Menü 2			GBG Vegetarisch			
	Nährwert	100g/ml	Portion	% ETB	100g/ml	Portion	% ETB	100g/ml	Portion	% ETB
Montag 13.01.25	BE	0,12	0,60	1 %				0,12	0,60	1 %
	kca	121 kcal	592 kcal	30 %				104 kcal	507 kcal	25 %
	kJ	509	2.492	30 %				436	2.137	25 %
	Fett	3 g	14 g	21 %				2 g	8 g	12 %
	KH	14,27 g	69,90 g	57 %				17,94 g	87,90 g	72 %
	GsFs	1 g	4 g	18 %				0 g	1 g	6 %
	Zuc	2 g	10 g	21 %				4 g	17 g	35 %
	Ball	1 g	4 g	15 %				2 g	9 g	31 %
	Eiw	9 g	44 g	68 %				3 g	16 g	25 %
Dienstag 14.01.25	BE	0,10	0,55	0 %	0,23	1,29	1 %	0,10	0,55	0 %
	kca	70 kcal	385 kcal	19 %	151 kcal	833 kcal	42 %	98 kcal	545 kcal	27 %
	kJ	221	1.213	14 %	554	3.065	37 %	337	1.880	22 %
	Fett	2 g	14 g	21 %	10 g	58 g	87 %	4 g	25 g	37 %
	KH	9,47 g	51,90 g	42 %	7,55 g	41,76 g	34 %	9,48 g	52,88 g	43 %
	GsFs	2 g	9 g	36 %	5 g	30 g	126 %	2 g	10 g	40 %
	Zuc	3 g	19 g	38 %	4 g	22 g	44 %	4 g	20 g	40 %
	Ball	1 g	6 g	20 %	1 g	6 g	21 %	1 g	6 g	20 %
	Eiw	2 g	12 g	19 %	6 g	36 g	56 %	5 g	25 g	40 %
Mittwoch 15.01.25	BE	0,57	3,01	3 %	0,99	4,65	4 %	0,55	3,01	3 %
	kca	98 kcal	520 kcal	26 %	112 kcal	525 kcal	26 %	78 kcal	429 kcal	21 %
	kJ	411	2.179	26 %	469	2.203	26 %	327	1.796	21 %
	Fett	3 g	17 g	26 %	3 g	15 g	23 %	2 g	10 g	15 %
	KH	12,80 g	67,84 g	55 %	17,87 g	84,00 g	68 %	12,22 g	67,20 g	55 %
	GsFs	1 g	3 g	13 %	2 g	9 g	38 %	1 g	3 g	13 %
	Zuc	2 g	12 g	25 %	11 g	54 g	107 %	4 g	19 g	39 %
	Ball	1 g	4 g	13 %	0 g	2 g	7 %	2 g	11 g	36 %
	Eiw	4 g	21 g	33 %	2 g	10 g	16 %	2 g	12 g	19 %
Donnerstag 16.01.25	BE	0,12	0,65	1 %	0,82	3,27	3 %	0,14	0,65	1 %
	kca	106 kcal	581 kcal	29 %	120 kcal	481 kcal	24 %	103 kcal	488 kcal	24 %
	kJ	444	2.440	29 %	505	2.023	24 %	432	2.051	24 %
	Fett	4 g	20 g	30 %	4 g	17 g	26 %	3 g	16 g	24 %
	KH	8,61 g	47,33 g	39 %	17,40 g	69,79 g	57 %	13,61 g	64,66 g	53 %
	GsFs	2 g	10 g	40 %	2 g	8 g	34 %	1 g	6 g	25 %
	Zuc	2 g	12 g	24 %	7 g	30 g	60 %	3 g	14 g	29 %
	Ball	1 g	3 g	10 %	1 g	3 g	10 %	1 g	3 g	10 %
	Eiw	9 g	52 g	81 %	2 g	9 g	15 %	4 g	19 g	29 %

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)