

KW 39	GBG Menü 1	GBG Menü 2	GBG Vegetarisch
<b>Montag</b> 23.09.24	Rinder-Bolognese a,a1 Nudeln a,a1 Obst	GBG Menü 2	Grünkern Bolognese a,a1,Sell Nudeln a,a1 Obst
<b>Dienstag</b> 24.09.24	Kartoffelsuppe a,a1,Milc,Sell mit Gemüseeinlage und Ka Brötchen a,Milc Geflügelwürstchen Aprikosenquark Milc	Bunter Salatteller Joghurtdressing Eier,Senf 1 Tomatensnack Eier,a,a1,a3,Milc,Sell Aprikosenquark Milc	Kartoffelsuppe a,a1,Milc,Sell mit Gemüseeinlage und Ka Brötchen a,Milc Vegt Würstchen 2 Stück 1 Aprikosenquark Eier,Soja,a,a1 Milc
<b>Mittwoch</b> 25.09.24	Hähnchengeschnetzelt Milc,Sell Reis Obst	Kartoffelpuffer 3 St Eier,a,a1 Apfelmus Obst	Tofu-Geschnetzeltes Soja,Milc,Sell Reis Obst
<b>Donnerstag</b> 26.09.24	Currywurst Extra Currysauce a,Milc Curly fries 1 Mini Donut Soja,a,a1,Milc	Geflügel Currywurst Milc,Sell Currysauce a,Milc Curly fries 1 Mini Donut Soja,a,a1,Milc	Vegi Currywurst Soja,Sell Currysauce a,Milc Curly fries 1 Mini Donut Soja,a,a1,Milc

1=mit Farbstoff

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

a3=Gerste-Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme sowie darau  
Eier=Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse

Milc=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 39	GBG Menü 1			GBG Menü 2			GBG Vegetarisch			
	Nährwert	100g/ml	Portion	% ETB	100g/ml	Portion	% ETB	100g/ml	Portion	% ETB
Montag 23.09.24	BE	0,30	1,36	1 %				0,26	1,16	1 %
	kca	89 kcal	401 kcal	20 %				93 kcal	416 kcal	21 %
	kJ	377	1.697	20 %				391	1.760	21 %
	Fett	0 g	1 g	1 %				0 g	2 g	3 %
	KH	18,14 g	81,63 g	66 %				18,48 g	83,17 g	68 %
	GsFs	1 g	3 g	14 %				1 g	6 g	26 %
	Zuc	5 g	22 g	45 %				4 g	18 g	37 %
	Ball	1 g	6 g	21 %				2 g	7 g	25 %
	Eiw	3 g	14 g	22 %				3 g	14 g	22 %
Dienstag 24.09.24	BE	0,02	0,11	0 %	0,13	0,60	1 %	0,02	0,11	0 %
	kca	72 kcal	398 kcal	20 %	179 kcal	858 kcal	43 %	99 kcal	558 kcal	28 %
	kJ	231	1.270	15 %	744	3.571	43 %	345	1.937	23 %
	Fett	2 g	13 g	19 %	12 g	56 g	85 %	4 g	24 g	36 %
	KH	9,97 g	54,94 g	45 %	13,35 g	64,06 g	52 %	9,97 g	55,92 g	46 %
	GsFs	1 g	8 g	34 %	3 g	16 g	66 %	2 g	9 g	38 %
	Zuc	2 g	13 g	26 %	6 g	28 g	57 %	3 g	14 g	28 %
	Ball	1 g	5 g	18 %	0 g	2 g	7 %	1 g	5 g	18 %
	Eiw	2 g	13 g	20 %	4 g	19 g	30 %	5 g	26 g	41 %
Mittwoch 25.09.24	BE	0,16	0,61	1 %	1,15	4,99	4 %	0,16	0,61	1 %
	kca	94 kcal	366 kcal	18 %	129 kcal	563 kcal	28 %	71 kcal	272 kcal	14 %
	kJ	395	1.540	18 %	543	2.364	28 %	299	1.150	14 %
	Fett	1 g	3 g	5 %	5 g	21 g	32 %	1 g	3 g	5 %
	KH	13,50 g	52,65 g	43 %	18,65 g	81,13 g	66 %	13,93 g	53,65 g	44 %
	GsFs	1 g	2 g	9 %	2 g	9 g	38 %	1 g	2 g	9 %
	Zuc	2 g	9 g	18 %	7 g	29 g	59 %	2 g	9 g	18 %
	Ball	1 g	3 g	9 %	1 g	5 g	17 %	1 g	3 g	9 %
	Eiw	8 g	30 g	47 %	2 g	10 g	15 %	2 g	6 g	9 %
Donnerstag 26.09.24	BE	0,55	2,88	2 %	0,64	2,92	2 %	0,63	2,88	2 %
	kca	194 kcal	1.011 kcal	51 %	157 kcal	721 kcal	36 %	158 kcal	728 kcal	36 %
	kJ	811	4.217	50 %	657	3.020	36 %	662	3.047	36 %
	Fett	14 g	71 g	108 %	8 g	38 g	57 %	9 g	42 g	63 %
	KH	11,46 g	59,61 g	49 %	12,89 g	59,28 g	48 %	15,31 g	70,41 g	57 %
	GsFs	6 g	29 g	119 %	4 g	17 g	73 %	4 g	17 g	73 %
	Zuc	2 g	13 g	25 %	3 g	12 g	24 %	3 g	15 g	30 %
	Ball	1 g	4 g	12 %	1 g	4 g	12 %	1 g	6 g	19 %
	Eiw	6 g	31 g	49 %	7 g	33 g	51 %	3 g	14 g	21 %

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)