

Montag (19.3.2018)

Kcal für Männer: 1890 , Kcal für Frauen: 1510

FRÜHSTÜCK:	Rührei mit Gemüse dazu Vollkornbrot Allergene: 1,3,11 Frauen: Kohlenhydrate: 48 g Fett: 15 g Proteine: 20 g, Männer: Kohlenhydrate: 64 g Fett: 19 g Proteine: 24 g
VORMITTAGSMAHLZEIT:	hausgemachte Erdbeercreme Allergene: 7 Frauen: Kohlenhydrate: 30 g Fett: 4 g Proteine: 7 g, Männer: Kohlenhydrate: 34 g Fett: 7 g Proteine: 9 g
MITTAGESSEN:	Eiergraupenrisotto auf Wein bestreut mit Parmesan Allergene: 1,3,7,12 Frauen: Kohlenhydrate: 49 g Fett: 10 g Proteine: 19 g, Männer: Kohlenhydrate: 58 g Fett: 13 g Proteine: 25 g
NACHMITTAGSMAHLZEIT:	Erbensuppe Allergene: Frauen: Kohlenhydrate: 29 g Fett: 5 g Proteine: 9 g, Männer: Kohlenhydrate: 32 g Fett: 6 g Proteine: 9 g
ABENDESSEN:	Schweinefleisch Kung-Pao mit Bulgur Allergene: 1,5 Frauen: Kohlenhydrate: 29 g Fett: 10 g Proteine: 21 g, Männer: Kohlenhydrate: 36 g Fett: 13 g Proteine: 27 g

Dienstag (20.3.2018)

Kcal für Männer: 1829 , Kcal für Frauen: 1475

FRÜHSTÜCK:	Brötchen belegt mit Schinken, Ei und Gemüse Allergene: 1,3,7 Frauen: Kohlenhydrate: 48 g Fett: 11 g Proteine: 12 g, Männer: Kohlenhydrate: 60 g Fett: 13 g Proteine: 15 g
VORMITTAGSMAHLZEIT:	Karotten-Apfel-Delikatesse mit Kokosmilch Allergene: Frauen: Kohlenhydrate: 22 g Fett: 7 g Proteine: 2 g, Männer: Kohlenhydrate: 28 g Fett: 9 g Proteine: 3 g
MITTAGESSEN:	Geflügelspieß mit Gemüse und Kartoffelproteinpüree Allergene: Frauen: Kohlenhydrate: 40 g Fett: 7 g Proteine: 25 g, Männer: Kohlenhydrate: 50 g Fett: 9 g Proteine: 31 g
NACHMITTAGSMAHLZEIT:	Caprese mit Mozzarella und Tomaten mit Olivenöl und frischen Basilikumblättern Allergene: 7 Frauen: Kohlenhydrate: 15 g Fett: 10 g Proteine: 11 g, Männer: Kohlenhydrate: 19 g Fett: 12 g Proteine: 11 g
ABENDESSEN:	marinierte Hähnchenschenkel mit Krautsalat Allergene: 6,7,12 Frauen: Kohlenhydrate: 10 g Fett: 15 g Proteine: 55 g, Männer: Kohlenhydrate: 12 g Fett: 19 g Proteine: 66 g

Mittwoch (21.3.2018)

Kcal für Männer: 1892 , Kcal für Frauen: 1510

FRÜHSTÜCK:	Lauch-Quarkaufstrich mit Vollkornbrot Allergene: 1,3,7,10 Frauen: Kohlenhydrate: 54 g Fett: 8 g Proteine: 16 g, Männer: Kohlenhydrate: 68 g Fett: 10 g Proteine: 20 g
VORMITTAGSMAHLZEIT:	Joghurt Fruchtbecher mit Chiasamen Allergene: 1,7,12 Frauen: Kohlenhydrate: 36 g Fett: 6 g Proteine: 7 g, Männer: Kohlenhydrate: 45 g Fett: 8 g Proteine: 9 g
MITTAGESSEN:	Putenstücke auf Knoblauch mit Kraut mit Reisknödeln Allergene: 3 Frauen: Kohlenhydrate: 51 g Fett: 4 g Proteine: 31 g, Männer: Kohlenhydrate: 63 g Fett: 5 g Proteine: 39 g
NACHMITTAGSMAHLZEIT:	Apfelhälften gefüllt mit Käsecreme Allergene: 7 Frauen: Kohlenhydrate: 17 g Fett: 5 g Proteine: 13 g, Männer: Kohlenhydrate: 13 g Fett: 6 g Proteine: 13 g
ABENDESSEN:	Fischscheiben auf Gemüsesalat mit feiner Honig-Senf-Sauce Allergene: 4,7,10 Frauen: Kohlenhydrate: 12 g Fett: 20 g Proteine: 34 g, Männer: Kohlenhydrate: 15 g Fett: 25 g Proteine: 42 g

Donnerstag (22.3.2018)

Kcal für Männer: 1909 , Kcal für Frauen: 1534

FRÜHSTÜCK:	Banana-Graham Gugelhupf mit Johannisbrotschokolade Allergene: 1,3,7 Frauen: Kohlenhydrate: 56 g Fett: 13 g Proteine: 7 g, Männer: Kohlenhydrate: 70 g Fett: 16 g Proteine: 9 g
VORMITTAGSMAHLZEIT:	Avocado-Aufstrich mit Sonnenblumenbrot Allergene: 1,7 Frauen: Kohlenhydrate: 25 g Fett: 11 g Proteine: 8 g, Männer: Kohlenhydrate: 31 g Fett: 13 g Proteine: 10 g
MITTAGESSEN:	Reispasta mit gehackten Rindfleisch Allergene: Frauen: Kohlenhydrate: 69 g Fett: 5 g Proteine: 19 g, Männer: Kohlenhydrate: 86 g Fett: 6 g Proteine: 24 g
NACHMITTAGSMAHLZEIT:	Kürbissuppencreme Allergene: 7 Frauen: Kohlenhydrate: 5 g Fett: 8 g Proteine: 4 g, Männer: Kohlenhydrate: 6 g Fett: 10 g Proteine: 4 g
ABENDESSEN:	Hähnchenroulade mit Olivenfüllung und frischen Gemüse Allergene: 1,3,7 Frauen: Kohlenhydrate: 44 g Fett: 6 g Proteine: 30 g, Männer: Kohlenhydrate: 55 g Fett: 8 g Proteine: 38 g

Freitag (23.3.2018)

Kcal für Männer: 1815 , Kcal für Frauen: 1449

FRÜHSTÜCK:	hausgemachtes gebackenes Vollkornbrot mit Kümmel, Schinken und Agar-Agar Allergene: 1,3,7 Frauen: Kohlenhydrate: 47 g Fett: 17 g Proteine: 10 g, Männer: Kohlenhydrate: 59 g Fett: 21 g Proteine: 12 g
VORMITTAGSMAHLZEIT:	Obstsalat mit Honig-Ingwer-Dressing und Zitrone Allergene: 7 Frauen: Kohlenhydrate: 23 g Fett: 2 g Proteine: 5 g, Männer: Kohlenhydrate: 29 g Fett: 2 g Proteine: 6 g
MITTAGESSEN:	geräucherter Tofu auf Estragon mit Bratkartoffeln und Sauerkraut Allergene: 6 Frauen: Kohlenhydrate: 40 g Fett: 16 g Proteine: 15 g, Männer: Kohlenhydrate: 50 g Fett: 20 g Proteine: 19 g
NACHMITTAGSMAHLZEIT:	acidophile Aprikosencreme Allergene: 3,7 Frauen: Kohlenhydrate: 24 g Fett: 4 g Proteine: 9 g, Männer: Kohlenhydrate: 30 g Fett: 5 g Proteine: 9 g
ABENDESSEN:	gebratener Kaninchenschenkel mit bunten Gemüsesalat Allergene: 3,7 Frauen: Kohlenhydrate: 16 g Fett: 18 g Proteine: 31 g, Männer: Kohlenhydrate: 20 g Fett: 23 g Proteine: 39 g

Wir wünschen Ihnen eine gute Verkostung. Wenn Sie Anmerkungen oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter info@ffmenu.de

ALLERGENE

1. Glutenthaltiges Getreide
 2. Krustentiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
 3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
 4. Fisch und Fischerzeugnisse
 5. Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
 6. Soja und Sojaerzeugnisse
 7. Milch und Milchprodukte
 8. Nüsse: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Caschewkerne, Pekanüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
 11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
 12. Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg
 13. Lupine (Pflanzen) und daraus gewonnene Erzeugnisse
 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- F=Fett, K=Kohlenhydrate, E=Eiweiß