



Speiseplan

Norbert Gymnasium

Für die Woche vom 01.04.2019 – 04.04.2019

Montag, 01.04.2019

Penne mit Broccoli-Sahnesauce 1,7

100g Penne= 140kcal, 1,1g Fett, 27,3g Kohlenhydrate, 4,9g Eiweiß

100g Broccoli-Sahnesauce= 125kcal, 7,9g Fett, 4,9g Kohlenhydrate, 4,9g Eiweiß

Dienstag, 02.04.2019

Wurstgulasch, dazu Kartoffelpüree und Salat 7,9,10

100g Wurstgulasch= 104kcal, 4,1g Fett, 3,8g Kohlenhydrate, 4,5g Eiweiß

100g Kartoffelpüree= 108kcal, 5,6g Fett, 11,7g Kohlenhydrate, 2,3g Eiweiß

Mittwoch, 03.04.2019

Nudeln Bolognese 1

100g Nudeln= 140kcal, 1,1g Fett, 27,3g Kohlenhydrate, 4,9g Eiweiß

100g Bolognese= 75kcal, 4,2g Fett, 4,3g Kohlenhydrate, 5,0g Eiweiß

Donnerstag, 04.04.2019

Geschnetzeltes „Gyros Art“, dazu Reis, Tzatziki und Salat 7

100g Geschnetzeltes „Gyros Art“= 179kcal, 11,0g Fett, 1,0g Kohlenhydrate, 19,0g Eiweiß

100g Reis= 111kcal, 0,2g Fett, 24,5g Kohlenhydrate, 2,4g Eiweiß

100g Tzatziki = 48kcal, 3,0g Fett, 3,0g Kohlenhydrate, 2,0g Eiweiß

Änderungen vorbehalten!

Dressing kann enthalten: 7,9,10 Desserts: 7,9,10

Zusatzstoffe: Farb/Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Geschmacksverstärker, Süßungsmittel, Antioxidantien