

## Nährstoffliste (2.11–6.11)

### Montag: Rührei mit Kartoffelstampf und Erbsen

- Gesamtgewicht: 100 g
- Energie: 128 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 7 g
- Ballaststoffe: 4 g
- Zucker: 1,5 g
- Salz: 0,3 g

### Dienstag: Grießbrei mit heißen Früchten

- Gesamtgewicht: 100 g
- Energie: 103 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 14 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 1 g
- Zucker: 7,4 g
- Salz: 0,2 g

### Mittwoch: Nudeln mit Käsesoße und Räucherlachs

- Gesamtgewicht: 100 g
- Energie: 131 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 3 g
- Zucker: 0,7 g
- Salz: 0,2 g

#### Blechkuchen:

- Gesamtgewicht: 100 g
- Energie: 171 kcal
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 31 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 2 g
- Zucker: 18,7 g
- Salz: 0,0 g

#### Donnerstag: Rindereintopf mit Graupen

- Gesamtgewicht: 100 g
- Energie: 169 kcal
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 2 g
- Zucker: 1,4 g
- Salz: 0,4 g

#### Freitag: Pilaw Reis mit Gemüses Ragout

- Gesamtgewicht: 100 g
- Energie: 154 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 0 g
- Zucker: 0,3 g
- Salz: 0,5 g

Vanillepudding:

- Gesamtgewicht: 100 g
- Energie: 126 kcal
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 21 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 0 g
- Zucker: 13,9 g
- Salz: 0,2 g