

SPEISEPLAN



4. Woche 20.01. - 26.01.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	<p>Truthahnfleischkäse mit Rahmsoße, Brokkoli und Salzkartoffeln, Heidelbeerjoghurt (3, 7, 15, am, bc, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 1777 kJ, 424 kcal</p>	<p>Hühnerfleisch "ungarisch" mit Paprika und Tomate, dazu Bio Parboiled Reis und Rotkraut-Apfel-Salat (G) (3, aw, uw, am, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 1807 kJ, 432 kcal</p>	<p>Hähnchenkeule mit Bio-Reis und Kaisergemüse dazu Apfel (23)</p> <p>Energie pro Portion: 2548 kJ, 609 kcal</p>	<p>Frikadelle vom Rind in Letschogemüse (Paprika, Zwiebel, Tomate) und Bio Parboiled Reis, dazu Banane (R) (aw, uw, ae, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 2236 kJ, 535 kcal</p>	<p>Crispy Fisch aus Seelachs mit "Spreewälder Soße" (Möhren, Sellerie, Porree), Kartoffelbrei und Gurken-Radieschen-Salat (F) (3, aw, uw, af, am, bc, au, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 1912 kJ, 457 kcal</p>
Menü B Vegetarisch	<p>Möhrencremesuppe danach Hefeklöße mit Heidelbeersoße und Gurkensticks (V) (aw, uw, ae, am)</p> <p>Energie pro Portion: 2016 kJ, 481 kcal</p>	<p>Pizza "Mozzarella" mit Blattsalat und Joghurt-Dressing, Apfel (V) (3, aw, uw, gb, am)</p> <p>Energie pro Portion: 3056 kJ, 730 kcal</p>	<p>Blumenkohl-Käsestern mit Salzkartoffeln, Schnittlauchsoße, Kaisergemüse (Möhre, Brokkoli, Blumenkohl) und Apfel (V) (aw, uw, ae, am, bc, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 1930 kJ, 460 kcal</p>	<p>Vegetarisches Chili mit Weizen und Vollkornbrot, Banane (V) (aw, uw, nr, as, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 2645 kJ, 632 kcal</p>	<p>Bio-Spirelli an Spinatsoße dazu Schokopudding (V) (aw, uw, am, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 2421 kJ, 578 kcal</p>
Salat	<p>bunter Salatteller mit Cevapcici (R) und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, ae, bm, as, 17)</p> <p>Energie pro Portion: 1975 kJ, 473 kcal</p>	<p>bunter Salatteller mit Hähnchenstreifen und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as)</p> <p>Energie pro Portion: 1557 kJ, 373 kcal</p>	<p>Gemischte Blattsalate mit Thunfisch und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, af, as)</p> <p>Energie pro Portion: 1012 kJ, 242 kcal</p>	<p>Feldsalat mit Feta auf Jahrmarktspuffer (3, aw, uw, ae, am, au)</p> <p>Energie pro Portion: 2134 kJ, 510 kcal</p>	<p>Blattsalat mit Tomate, Gurken, Karotten, Ei und Käse dazu Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, ae, am, as)</p> <p>Energie pro Portion: 878 kJ, 210 kcal</p>
Pasta	<p>Bio-Spirelli mit Romanescogemüse in Kräutersahnesoße, Heidelbeerjoghurt (V) (aw, uw, am, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 2105 kJ, 503 kcal</p>	<p>Bio-Vollkorn-Nudeln mit Thunfisch-Käse-Soße und Tomaten-Gurken-Paprika-Salat, Apfel (2, aw, uw, ae, af, am, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 2500 kJ, 598 kcal</p>	<p>Zweierlei Bio-Spaghetti (einschl. Vollkorn) mit fruchtiger Tomatensoße, Reibekäse und Apfel (V) (aw, uw, am, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 2312 kJ, 553 kcal</p>	<p>Maultaschen mit Gemüse gefüllt in Tomatensoße dazu bunter Salat (Eisberg, Tomate, Gurke), Banane (V) (aw, uw, ae, bc, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 2660 kJ, 630 kcal</p>	<p>Bio-Spirelli mit Tomaten-Basilikum-Soße, Schokopudding (V) (aw, uw, am, 23)</p> <p>Energie pro Portion: 2170 kJ, 518 kcal</p>

Wir kochen mit jodiertem Speisesalz.
Obst und Gemüse beziehen wir vorrangig von unseren regionalen Lieferanten.
Zu jeder Mahlzeit ein Getränk (Trinkwasser, ungesüßter Tee)



Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff; 2 = mit Konservierungsstoff; 3 = mit Antioxidationsmittel; 4 = mit Geschmacksverstärker; 5 = mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n); 7 = mit Phosphat; 8 = gewachst; 15 = mit Nitritpökelsalz; 23 = mit Knoblauch; Allergene: aw = enth. glutenhaltiges Getreide* (Überbegriff); uw = enth. Weizen*; nr = enth. Roggen*; gb = enth. Gerste*; go = enth. Hafer*; gs = enth. Dinkel*; gk = enth. Kamut*; ax = enth. Hybridstämme*; ac = enth. Krebstiere*; ae = enth. Eier*; af = enth. Fische*; ap = enth. Erdnüsse*; ay = enth. Sojabohnen*; am = enth. Milch*; an = enth. Schalenfrüchte* (Überbegriff); sa = enth. Mandeln*; sh = enth. Haselnüsse*; sw = enth. Walnüsse*; sc = enth. Kaschunüsse* sp = enth. Pecannüsse*; sr = enth. Paranüsse*; st = enth. Pistazien*; sm = enth. Macadamianüsse*; sq = enth. Queenslandnüsse*; bc = enth. Sellerie*; bm = enth. Senf*; as = enth. Sesam*; au = enth. Schwefeldioxid/Sulfite; nl = enth. Lupinen*; um = enth. Weichtiere*
* und daraus gewonnene Erzeugnisse