

SPEISEPLAN



5. Woche 27.01. - 02.02.2020

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| Menü A | Nudel-Hackfleischauflauf mit Käse überbacken dazu Tomatensoße und hausgemachter Fruchtjoghurt (R) (1, aw, uw, am, bm, au, 23)  | Mini Frikadellen vom Rind in Bratensoße mit Erbsengemüse und BIO-Vollkornnudeln, dazu Banane (aw, uw, ae, bm, 23)   | Geflügel-Bratwurst mit Bratensoße, Bayrisch Kraut und Kartoffelbrei und Apfel (aw, uw, am, bc, 23)  | Putensteak auf Gemüse (Paprika, Zucchini, Möhren) in Currycremesoße und Vollkornreis, dazu Kirschquark (aw, uw, am, 23)   | Gebratenes Alaska Seelachsfilet in Schnittlauchsoße mit Balkangemüse und Salzkartoffeln, dazu Vanillepudding (F) (aw, uw, af, am, 23)   |
| | Energie pro Portion: 2420 kJ, 578 kcal | Energie pro Portion: 2578 kJ, 617 kcal | Energie pro Portion: 2348 kJ, 560 kcal | Energie pro Portion: 1999 kJ, 477 kcal | Energie pro Portion: 1762 kJ, 421 kcal |
| Menü B Vegetarisch | Kräuterquark mit Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat und Banane (V) (am, 23)   | Mais-Lauch-Rösti mit Kräutersoße, Kürbis-Kartoffelbrei und Chinakohlsalat und Banane (V) (3, aw, uw, gb, ae, ay, am, bc, bm, au, 23)  | Kartoffelpuffer mit Apfelkompott und Gurkensticks (V) (3, aw, uw, ae)   | Möhren-Kartoffel-Eintopf mit Vollkornbrot und Kirschquark (V) (aw, uw, nr, am, as, 23)  | Rucola-Süßkartoffel-Schnitte mit Letschogemüse und Vanillepudding (V) (aw, uw, gb, am, 23)  |
| | Energie pro Portion: 1693 kJ, 404 kcal | Energie pro Portion: 1601 kJ, 383 kcal | Energie pro Portion: 1795 kJ, 430 kcal | Energie pro Portion: 1614 kJ, 385 kcal | Energie pro Portion: 1796 kJ, 429 kcal |
| Salat | Gemischte Blattsalate mit Thunfisch und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, af, as) | Griechischer Bauernsalat mit Hirtenkäse und Oliven und Mehrkornbrötchen (9, aw, uw, nr, gb, go, am, as) | Blattsalat mit Tomate, Gurken, Karotten, Ei und Käse und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, ae, am, as) | bunter Salatteller mit Hähnchenbrust und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as) | bunter Salatteller mit Pute und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as, 23) |
| | Energie pro Portion: 1012 kJ, 242 kcal | Energie pro Portion: 1775 kJ, 424 kcal | Energie pro Portion: 878 kJ, 210 kcal | Energie pro Portion: 1343 kJ, 322 kcal | Energie pro Portion: 1398 kJ, 335 kcal |
| Pasta | Bio-Gabelspaghetti mit Basilikum-Pesto und hausgemachtem Fruchtjoghurt (V) (2, aw, uw, ae, am)  | Makkaroni dazu Champignonragout mit Kräutern verfeinert dazu Karottensticks und Banane (V) (aw, uw, 23)  | Bio-Penne mit geschwenktem Brokkoli dazu Mango-Dip, Karotten-Apfel-Salat und Apfel (V) (3, aw, uw, am, 23)  | Nudelpfanne Mediterran, Kirschquark (V) (aw, uw, am, 23)  | Bio-Spaghetti "Carbonara" mit Putenschinken dazu Reibekäse; Vanillepudding (2, 3, 7, 15, aw, uw, ae, am, bc, Z)  |
| | Energie pro Portion: 2207 kJ, 527 kcal | Energie pro Portion: 1918 kJ, 459 kcal | Energie pro Portion: 2132 kJ, 509 kcal | Energie pro Portion: 2055 kJ, 491 kcal | Energie pro Portion: 2824 kJ, 675 kcal |

Wir kochen mit jodiertem Speisesalz.

Obst und Gemüse beziehen wir vorrangig von unseren regionalen Lieferanten.

Zu jeder Mahlzeit ein Getränk (Trinkwasser, ungesüßter Tee)



Vegetarisch



Schwein



Rind



Fisch



Geflügel



ausgewogene Menüauswahl



DE-ÖKO-070

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