

SPEISEPLAN

sodexo

47. Woche 18.11. - 24.11.2019

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------|--|---|---|--|---|
| Menü A | gebratene Rindswurst mit Kartoffellwedges, Erbsen- und Möhrengemüse und Kiwi (3, 7, 15, bc, bm, 23)  | Gedünstete Hähnchenbrust in Geflügelsoße mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln, dazu Apfel (aw, uw, am, 23)  | Chicken Wings (G) mit würzigem Dip dazu Bio-Reis, Maisgemüse und Banane (aw, uw, bc, 23)  | Zartes Rindergulasch mit Salzkartoffeln und Rotkraut, Birne (23)  | Heringsfilethappen in Joghurt mit Apfel und Karotte dazu Salzkartoffeln und Cherrytomaten rot; Naturjoghurt mit Honig (F) (1, 3, 5, ae, af, am, bm)  |
| | Energie pro Portion: 2340 kJ, 557 kcal | Energie pro Portion: 1664 kJ, 397 kcal | Energie pro Portion: 3118 kJ, 747 kcal | Energie pro Portion: 1708 kJ, 407 kcal | Energie pro Portion: 1927 kJ, 459 kcal |
| Menü B Vegetarisch | Gebratenes Möhrenschnitzel auf Kaisergemüse (Möhren, Blumenkohl, Brokkoli) mit Petersiliensoße und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Kiwi (V) (aw, uw, ae, am, bc, as, 23)  | Auflauf mit Kartoffeln, Brokkoli und Blumenkohl dazu Apfel (V) (aw, gb, ae, ay, am, bc, bm, 23)  | Eieromelett auf Blattspinat mit hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Weißkraut-Paprika-Mais-Salat (V) (aw, uw, ae, am)  | Möhrencremesuppe danach Hefeklöße mit Heidelbeersoße und Gurkensticks (V) (aw, uw, ae, am)  | Schupfnudel-Gemüse-Pfanne (Champignon, Karotte, Zwiebel); Naturjoghurt mit Honig (aw, uw, ae, am)  |
| | Energie pro Portion: 1609 kJ, 384 kcal | Energie pro Portion: 1645 kJ, 395 kcal | Energie pro Portion: 1442 kJ, 345 kcal | Energie pro Portion: 2016 kJ, 481 kcal | Energie pro Portion: 1792 kJ, 428 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 Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, ae, am, as) | bunter Salatteller mit Hähnchenbrust Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as) | bunter Salatteller mit Pute 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 | Gnocchi mit Paprikacremesoße, Möhrensticks und Kiwi (V) (aw, uw, ae, am, 23)  | Canneloni mit Frischkäse gefüllt und Tomate gratiniert, dazu Möhrensticks und Apfel (V) (aw, uw, ae, am)  | Gabelspaghetti mit Tomaten-Basilikum-Soße dazu Banane (V) (aw, uw, 23)  | Zweierlei Bio-Spaghetti (einschl. Vollkorn) mit fruchtiger Tomatensoße, Reibekäse und Birne (V)  | Bio-Spaghetti "Carbonara" mit Putenschinken in Sahnesoße dazu Reibekäse; Naturjoghurt mit Honig (3, 7, 15, aw, uw, am, bc, Z)  |
| | Energie pro Portion: 2134 kJ, 509 kcal | Energie pro Portion: 2743 kJ, 651 kcal | Energie pro Portion: 2562 kJ, 612 kcal | Energie pro Portion: 2224 kJ, 531 kcal | Energie pro Portion: 2616 kJ, 625 kcal |

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