

SPEISEPLAN

sodexo

48. Woche 25.11. - 01.12.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Hamburger belegt mit Rindfleisch, Eisberg, Tomate, Gurke dazu Wedges und Weißkrautsalat; Birne (aw, uw, ae, ay, am, bc, bm, as)	Gulasch von der Pute mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Vollkornreis, dazu Zitronenquark (aw, uw, am)	Gebrautes Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsoße dazu Karotten und Salzkartoffeln; Banane (aw, uw, am, 23)	Geflügelfrikadelle auf Erbsengemüse mit Salzkartoffeln, dazu Kirschkompott (aw, uw, ae, am, bm, 23)	Gebratenes Alaska Seehechtfilet mit Petersiliencremesoße dazu Balkangemüse, Salzkartoffeln und Vanillepudding (F) (aw, uw, af, am, 23)
	Energie pro Portion: 3722 kJ, 889 kcal	Energie pro Portion: 2577 kJ, 615 kcal	Energie pro Portion: 1896 kJ, 453 kcal	Energie pro Portion: 1560 kJ, 615 kcal	Energie pro Portion: 2063 kJ, 492 kcal
Menü B Vegetarisch	Tortellini tricolore mit Käsefüllung und Schnittlauchcremesoße, dazu Rotkraut-Ananas-Salat (V) (3, aw, uw, ae, am, au, 23)	Erbseneintopf mit Kartoffeln und Vollkornbrot dazu Zitronenquark (V) (aw, uw, nr, am, bc, as, 23)	Rührei mit Kartoffelbrei und Gurkensalat, dazu Banane (V) (aw, uw, ae, am)	Veg. Schnitzel mit Kräutersoße und hausgemachter Kartoffel-Karottenbrei dazu Eisbergsalat und Kirschkompott (3, aw, uw, ae, am, bc, au, um, 23)	Rahmchampignons auf Semmelknödelscheiben dazu Gurkensticks; Vanillepudding (V) (aw, uw, ae, am)
	Energie pro Portion: 2181 kJ, 518 kcal	Energie pro Portion: 2368 kJ, 565 kcal	Energie pro Portion: 1498 kJ, 358 kcal	Energie pro Portion: 2555 kJ, 609 kcal	Energie pro Portion: 1874 kJ, 447 kcal
Salat	bunter Salatteller mit Cevapcici (R) und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, ae, bm, as, 17)	bunter Salatteller mit Hähnchenstreifen und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as)	Gemischte Blattsalate mit Thunfisch und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, af, as)	Feldsalat mit Feta auf Jahrmarktspuffer (3, aw, uw, ae, am, au)	Blattsalat mit Tomate, Gurken, Karotten, Ei und Käse dazu Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, ae, am, as)
	Energie pro Portion: 1975 kJ, 473 kcal	Energie pro Portion: 1557 kJ, 373 kcal	Energie pro Portion: 1012 kJ, 242 kcal	Energie pro Portion: 2134 kJ, 510 kcal	Energie pro Portion: 878 kJ, 210 kcal
Pasta	Bio-Vollkorn-Spaghetti an Spinatsoße dazu Birne (V) (aw, uw, am, 23)	Bio-Vollkorn-Nudeln mit Thunfisch-Käse-Soße und Tomaten-Gurken-Paprika-Salat; Zitronenquark (aw, uw, af, am, 23)	Hausgemachte vegetarische Gemüselasagne dazu Banane (aw, uw, ae, am, 23)	Makkaroni mit Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Reibekäse, Eisbergsalat und Kirschkompott (V)	Bio-Vollkorn-Nudeln mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Kohlrabi-Gurkensalat und Vanillepudding (V)
	Energie pro Portion: 1966 kJ, 470 kcal	Energie pro Portion: 2674 kJ, 639 kcal	Energie pro Portion: 2381 kJ, 569 kcal	Energie pro Portion: 2616 kJ, 624 kcal	Energie pro Portion: 2328 kJ, 556 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