

## 10. Woche 04.03. - 10.03.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü A</b>	Hamburger belegt mit Hähnchenbrust, Curryketchup, Tomate, Gurke und Eisberg dazu Kartoffelwedges, Fruchtjoghurt (aw, uw, am, bm, as)  Energie pro Portion: 2531 kJ, 602 kcal	Gebratene Hähnchenkeule mit Paprika gewürzt dazu Gemüse-Couscous und Banane (aw, uw)  Energie pro Portion: 2994 kJ, 716 kcal	Döner gefüllt mit Putenfleisch, Tomate, Gurke, Eisberg und Joghurt oder Kräutersoße dazu Schokoladenpudding (aw, uw, ae, ay, am, bm, as)  Energie pro Portion: 3244 kJ, 774 kcal	Geflügelbratwurst mit Blumenkohlcurry und Kräuterreis dazu Quarkspeise Vanille (3, aw, uw, am, bc)  Energie pro Portion: 2726 kJ, 651 kcal	Gebratene Fischstäbchen mit Petersiliensoße, hausgemachter Kartoffelstampf, Möhrensalat mit Essig-Öl Dressing, Banane (aw, uw, af, am)  Energie pro Portion: 2313 kJ, 553 kcal
<b>Menü B vegetarisch</b>	Sesamburger mit Gemüsepatte, Tomate, Gurke und Eisbergsalat dazu Kartoffelwedges und Fruchtjoghurt (aw, uw, am, bc, as)  Energie pro Portion: 2939 kJ, 700 kcal	"Chili sin Carne" Vegetarischer Bohneneintopf mit Mais dazu Nachos, Banane (1, aw, uw, ap, am, 23)  Energie pro Portion: 2047 kJ, 489 kcal	Gebratenes Möhrenschnitzel auf Kaisergemüse mit Petersiliensoße und hausgemachtem Kartoffelbrei, Schokoladenpudding (aw, uw, ae, am, bc, as)  Energie pro Portion: 1451 kJ, 346 kcal	Vegetarische Kartoffel-Gnocchi-Pfanne mit Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren) dazu Tomatensoße und Quarkspeise Vanille (aw, uw, ae, am)  Energie pro Portion: 1609 kJ, 385 kcal	Gemüsepaella mit Kichererbsen und Tomaten-Curry-Dip dazu Banane (ap, au, 23)  Energie pro Portion: 1578 kJ, 378 kcal
<b>Pastabar</b>	Gabelspaghetti mit Basilikum-Pesto dazu hausgemachter Fruchtjoghurt (aw, uw, am)  Energie pro Portion: 2026 kJ, 484 kcal	Spaghetti "Carbonara" mit Putenschinken dazu Reibekäse und Banane (3, 7, 15, aw, uw, am, bc, Z)  Energie pro Portion: 2253 kJ, 539 kcal	Italienische Pasta geschwenkt mit Blattspinat und Tomatenwürfeln dazu Schokoladenpudding (aw, uw, ae, am)  Energie pro Portion: 1724 kJ, 412 kcal	Farfalle con Carne (Rindfleischsoße mit Mais und Bohnen) dazu Quarkspeise Vanille (aw, uw, am, 23)  Energie pro Portion: 2121 kJ, 507 kcal	Bandnudeln mit geschwenktem Brokkoli dazu Mango-Dip und Banane (3, aw, uw, ae, am, 23)  Energie pro Portion: 2064 kJ, 494 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; 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

Sonstiges: S = Schweinefleisch; R = Rindfleisch; F = Fisch; G = Geflügel