

SPEISEPLAN



37. Woche 09.09. - 15.09.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Hähnchenkeule mit Bio-Reis und Kaisergemüse dazu Apfel (23) Energie pro Portion: 2548 kJ, 609 kcal	Putenbruststeak auf Rataouillegemüse (Paprika, Zwiebeln, Tomaten) mit Bio-Couscous, dazu Heidelbeergejoghurt (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 2567 kJ, 613 kcal	Chili con Carne mit Rindfleisch und Vollkornbrot, Birne (aw, uw, nr, as, 23) Energie pro Portion: 2073 kJ, 495 kcal	Erpsensuppe mit Geflügelwiener, Porree, Möhren und Sellerie, dazu Karottensalat (aw, uw, nr, bc, as, 23) Energie pro Portion: 2311 kJ, 552 kcal	Fischrikadelle mit Gemüsesoße (Porree, Sellerie, Möhren) und Petersilienkartoffeln, Karotten-Apfel-Salat (3. aw, uw, ae, af, am, bc, bm, au, 23) Energie pro Portion: 1621 kJ, 387 kcal
Menü B Vegetarisch	Gebratener Mais-Lauch-Rösti auf Kohlrabigemüse mit hausgemachtem Karoffelbrei, dazu Apfel (V) (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 1580 kJ, 378 kcal	Gebratene Mie-Nudeln mit Ei und Gemüse dazu Currysoße Heidelbeergejoghurt (V) (aw, uw, ae, ay, am, 23) Energie pro Portion: 2507 kJ, 599 kcal	Möhrencremesuppe danach Hefeklöße mit Heidelbeersoße und Gurkensticks (V) (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 2016 kJ, 481 kcal	Blumenkohl-Käse-Medallion mit Petersilienkartoffeln dazu Quark-Kräuter-Dip, Paprikasticks und Schokopudding (V) (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2448 kJ, 584 kcal	Brokkoli-Kichererbsen-Planne dazu Vollkornbrot Apfel (V) (aw, uw, nr, am, as, 23) Energie pro Portion: 2149 kJ, 514 kcal
Salat	Gemischte Blattsalate mit Thunfisch und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, af, as) Energie pro Portion: 1012 kJ, 242 kcal	Griechischer Bauernsalat mit Hirtenkäse und Oliven und Mehrkornbrötchen (9. aw, uw, nr, gb, go, am, as) Energie pro Portion: 1775 kJ, 424 kcal	Blattsalat mit Tomate, Gurken, Karotten, Ei und Käse Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, ae, am, as) Energie pro Portion: 878 kJ, 210 kcal	bunter Salatteller mit Hähnchenbrust Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as) Energie pro Portion: 1343 kJ, 322 kcal	bunter Salatteller mit Pute Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as, 23) Energie pro Portion: 1398 kJ, 335 kcal
Pasta	Bio-Penne mit Tomaten-Basilikum -Soße mit Reibekäse Apfel (V) (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 2298 kJ, 549 kcal	Bio-Spirelli mit Romanescogemüse in Kräutersahnesoße Heidelbeergejoghurt (V) (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 2105 kJ, 503 kcal	Maultaschen mit Gemüse in Tomatensoße dazu bunter Salat (Eisberg, Tomate, Gurke) Birne (V) (aw, uw, ae, bc, 23) Energie pro Portion: 2428 kJ, 574 kcal	Nudelauflauf mit Tomate und Zucchini, Schokopudding (V) (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 2277 kJ, 543 kcal	Hausgemachte Lasagne mit Rinderhackfleisch Apfel (aw, uw, ae, am, 23) Energie pro Portion: 2448 kJ, 565 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 Nitropökalsalz; 23 = mit Knoblauch; Allergene: aw = enth. glutenhaltiges Getreide* (Überbegriff); uw = enth. Weizen*; nr = enth. Roggen*; gb = enth. Gerste*; go = enth. Hafer*; gs = enth. Hafer*; ak = enth. Dinkel*; ok = enth. Kamut*; ax = enth. Hybridstämme*; ac = enth. Krebsliere*; 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. Hybridstämme*; ac = enth. Krebsliere*; 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. 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