

SPEISEPLAN



39. Woche 23.09. - 29.09.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Hähnchenwürfel in heller Soße mit Brokkoli/Blumenkohl/Gemüse und Salzkartoffel, dazu Karottensalat (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 1522 kJ, 363 kcal	Gulasch vom Rind (Paprika, Mais, Tomaten) mit Rahm-Möhren und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Kirschquark (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 2019 kJ, 481 kcal	Gebratene Putenbratwurst mit Currysoße und Kartoffelspalten, Weißkrahnsalat und Mango-Milch-Mix (3, aw, uw, am, bc, bm) Energie pro Portion: 2929 kJ, 698 kcal	Hamburger mit Rindfleisch, Wedges und Weißkrahnsalat, Birne (aw, uw, ae, ay, am, bc, bm, as) Energie pro Portion: 3722 kJ, 889 kcal	Thunfisch in Tomaten-Käsesoße mit Brokkoli und Bio-Spaghetti, dazu Apfel (aw, uw, af, am, 23) Energie pro Portion: 2153 kJ, 515 kcal
Menü B Vegetarisch	Eieromelett mit Rahmspinat und Kartoffelbrei Schokojoghurt (V) (aw, uw, ae, am, 23) Energie pro Portion: 1665 kJ, 397 kcal	Möhren-Kartoffel-Eintopf mit Vollkornbrot und Kirschquark (V) (aw, uw, nr, am, as, 23) Energie pro Portion: 1614 kJ, 385 kcal	Gemüsecremesuppe danach Grießbrei mit Kirschose, Paprikasticks (V) (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 2079 kJ, 497 kcal	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott und Gurkensticks (V) (3, aw, uw, ae) Energie pro Portion: 1795 kJ, 430 kcal	Blumenkohl-Käse-Stern mit Petersilienkartoffeln und Quark-Kräuter-Dip dazu Paprikasticks, Apfel (V) (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2026 kJ, 483 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	Gebratene Mie-Nudeln mit Putenfleisch und Schokojoghurt (1, aw, uw, ae, ay, am, bc, bm) Energie pro Portion: 2070 kJ, 495 kcal	Nudelpfanne Mediterran dazu Kirschquark (V) (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 2055 kJ, 481 kcal	Bio-Spirelli mit Tomaten-Zucchini-Ragout dazu Mango-Milch-Mix (V) (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 1833 kJ, 438 kcal	Bio-Penne mit Tomaten-Basilikum -Soße mit Reibekäse Birne (V) (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 2210 kJ, 527 kcal	Kräuterspätzle mit Käsesoße und Apfel (V) (aw, uw, ae, am, 23) Energie pro Portion: 2464 kJ, 588 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 Nitratsalz; 23 = mit Knoblauch; Allergene: aw = enth. glutenhaltiges Getreide* (Überbegriff); uw = enth. Weizen*; nr = enth. Roggen*; gb = enth. Gerste*; gs = enth. Hafer*; ag = enth. Dinkel*; ak = enth. Kamut*; ax = enth. Hybridstämme*; ae = enth. Kvebsliere*; ac = 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