

SPEISEPLAN



49. Woche 02.12. - 08.12.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Hähnchenkeule mit Bio-Reis und Kaisergemüse dazu Apfel (23)	Putenbruststeak auf Ratatouillegemüse (Paprika, Zwiebeln, Tomaten) mit Bio-Couscous, dazu Heidelbeerjoghurt (aw, uw, am, 23)	Chili con Carne mit Rindfleisch und Vollkornbrot, Birne (aw, uw, nr, as, 23)	Erbsensuppe mit Geflügelwiener, Porree, Möhren und Sellerie, dazu Karottensalat (aw, uw, nr, bc, as, 23)	Fischfrikadelle mit Gemüesoße (Porree, Sellerie, Möhren) und Petersilienkartoffeln, Karotten-Apfel-Salat (3, aw, uw, ae, af, am, bc, bm, au, 23)
	Energie pro Portion: 2548 kJ, 609 kcal	Energie pro Portion: 2567 kJ, 613 kcal	Energie pro Portion: 2073 kJ, 495 kcal	Energie pro Portion: 2311 kJ, 552 kcal	Energie pro Portion: 1621 kJ, 387 kcal
Menü B Vegetarisch	Gebratener Mais-Lauch-Rösti auf Kohlrabigemüse mit hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Apfel (V) (aw, uw, am, 23)	Gebratene Mie-Nudeln mit Ei und Gemüse dazu Currysoße Heidelbeerjoghurt (V) (aw, uw, ae, ay, am, 23)	Möhrencremesuppe danach Hefeklöße mit Heidelbeersoße und Gurkensticks (V) (aw, uw, ae, am)	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Petersilienkartoffeln dazu Quark-Kräuter-Dip, Paprikasticks und Schokopudding (V) (aw, uw, ae, am, bc)	Brokkoli-Kichererbsen-Pfanne dazu Vollkornbrot Apfel (V) (aw, uw, nr, am, as, 23)
	Energie pro Portion: 1580 kJ, 378 kcal	Energie pro Portion: 2507 kJ, 599 kcal	Energie pro Portion: 2016 kJ, 481 kcal	Energie pro Portion: 2448 kJ, 584 kcal	Energie pro Portion: 2149 kJ, 514 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	Bio-Penne mit Tomaten-Basilikum-Soße mit Reibekäse Apfel (V) (aw, uw, am, 23)	Bio-Spirelli mit Romanescogemüse in Kräutersahnesoße Heidelbeerjoghurt (V) (aw, uw, am, 23)	Maultaschen mit Gemüse in Tomatensoße dazu bunter Salat (Eisberg, Tomate, Gurke) Birne (V) (aw, uw, ae, bc, 23)	Nudelaufwurf mit Tomate und Zucchini, Schokopudding (V) (aw, uw, ae, am)	Hausgemachte Lasagne mit Rinderhackfleisch Apfel (aw, uw, ae, am, 23)
	Energie pro Portion: 2298 kJ, 549 kcal	Energie pro Portion: 2105 kJ, 503 kcal	Energie pro Portion: 2428 kJ, 574 kcal	Energie pro Portion: 2277 kJ, 543 kcal	Energie pro Portion: 2448 kJ, 585 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