

SPEISEPLAN



45. Woche 04.11. - 10.11.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Nudel-Hackfleischauflauf mit Käse überbacken dazu Tomatensoße und hausgemachter Fruchtojoghurt (R) (1, aw, uw, am, bm, au, 23) Energie pro Portion: 2276 kJ, 544 kcal	Mini Frikadeilen vom Rind in Bratensoße mit Erbsengemüse und Vollkornnudeln, dazu Banane (aw, uw, ae, bm, 23) Energie pro Portion: 2578 kJ, 617 kcal	Geflügel-Bratwurst mit Bratensoße, Bayrisch Kraut und Kartoffelbrei und Apfel (aw, uw, am, bc, 23) Energie pro Portion: 2348 kJ, 560 kcal	Putensteak auf Gemüse (Paprika, Zucchini, Möhren) in Currycremesoße und Vollkornreis, dazu Kirschquark (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 1999 kJ, 477 kcal	Gebratenes Alaska Seelachsfilet in Schnittlauchsoße mit Balkangemüse und Salzkartoffeln, dazu Vanillepudding (F) (aw, uw, af, am, 23) Energie pro Portion: 1762 kJ, 421 kcal
Menü B Vegetarisch	Kräuterquark mit Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat und Banane (V) (am, 23) Energie pro Portion: 1693 kJ, 404 kcal	Mais-Lauch-Rösti mit Kräutersoße, Kürbis-Kartoffelbrei und Chinakohlsalat und Banane (V) (3, aw, uw, gb, ae, ay, am, bc, bm, au, 23) Energie pro Portion: 1601 kJ, 383 kcal	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott und Gurkensticks (V) (3, aw, uw, ae) Energie pro Portion: 1795 kJ, 430 kcal	Möhren-Kartoffel-Eintopf mit Vollkornbrot und Kirschquark (V) (aw, uw, nr, am, as, 23) Energie pro Portion: 1614 kJ, 385 kcal	Rucola-Süßkartoffel-Schmitte mit Letschogemüse und Vanillepudding (V) (aw, uw, gb, am, 23) Energie pro Portion: 1796 kJ, 429 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 Salateller mit Hähnchenbrust Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as, 23) Energie pro Portion: 1343 kJ, 322 kcal	bunter Salateller mit Pute Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as, 23) Energie pro Portion: 1398 kJ, 335 kcal
Pasta	Bio-Gabelspaghetti mit Basilikum-Pesto und hausgemachtem Fruchtojoghurt (V) (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2207 kJ, 527 kcal	Bio-Makkaroni dazu Champignonragout mit Kräutern verfeinert dazu Karottensticks und Banane (V) (aw, uw, 23) Energie pro Portion: 1918 kJ, 459 kcal	Bio-Penne mit geschwenktem Brokkoli dazu Mango-Dip, Karotten-Apfel-Salat und Apfel (V) (3, aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 2132 kJ, 509 kcal	Nudelpfanne Mediterran, Kirschquark (V) (aw, uw, am, 23) Energie pro Portion: 2055 kJ, 491 kcal	Bio-Spaghetti "Carbonara" mit Putenschinken dazu Reibekäse Vanillepudding (3, 7, 15, aw, uw, am, bc, Z) Energie pro Portion: 2824 kJ, 675 kcal

Wir kochen mit jodiertem Speisesalz.
Obst und Gemüse beziehen wir vorrangig von unseren regionalen Lieferanten.
Zu jeder Mahlzeit ein Getränk (Trinkwasser, ungesüßter Tee)



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*; gs = enth. Hafer*; ag = enth. Hafer*; ak = enth. Dinkel*; ok = enth. Kamut*; ax = enth. Hybridstämme*; ac = enth. Krebslerie*; 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. Pecannüsse*; st = enth. Pistazien*; sm = enth. Macadamianüsse*; sq = enth. Queenslandnüsse*; bc = enth. Sellerie*; bm = enth. Senf*; ag = enth. Sesam*; au = enth. Schwefeldioxid/Sulfite; nl = enth. Lupinen*; um = enth. Weichtiere*
* und daraus gewonnene Erzeugnisse