

SPEISEPLAN

sodexo

3. Woche 13.01. - 19.01.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Hamburger belegt mit Rindfleisch, Eisberg, Tomate, Gurke dazu Wedges und eine Birne (aw, uw, ae, ay, am, bc, bm, as) 	Hühnerfrikassee mit Möhren und Erbsen, Salzkartoffeln und Kirschquark (G) (aw, uw, am, 23) 	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsoße, Karotten und Bio-Spirelli, Banane (aw, uw, am, 23) 	Gulasch vom Rind (Paprika, Mais, Tomaten) mit Möhrengemüse in holländischer Soße und Bio-Vollkornnudeln, dazu Kirschquark (R) (aw, uw, am, 23) 	Gedünstetes Hokifischfilet auf Porreegemüse und Kartoffelbrei mit Petersilie, dazu Banane (F) (aw, uw, af, am, 23) 
	Energie pro Portion: 3609 kJ, 862 kcal	Energie pro Portion: 1815 kJ, 432 kcal	Energie pro Portion: 2330 kJ, 557 kcal	Energie pro Portion: 2303 kJ, 550 kcal	Energie pro Portion: 1708 kJ, 407 kcal
Menü B Vegetarisch	Gebackener Weichkäse mit Tomatensoße, Vollkornreis und Weißkraut-Gurken-Salat (V) (3, aw, uw, nr, gb, ae, am) 	Minestrone danach Milchreis mit Apfelmus und Zucker/Zimt, Mais-Salat (V) (3, am, bc, 23) 	Rührei mit Kartoffelbrei und Gurkensalat, dazu Banane (V) (aw, uw, ae, am) 	Brokkoli-Kichererbsen-Pfanne mit Vollkornbrot und Kirschquark (V) (aw, uw, nr, am, as, 23) 	Gebratene Mie-Nudeln mit Ei und Gemüse dazu Currysoße, Banane (V) (aw, uw, ae, ay, am, 23) 
	Energie pro Portion: 2305 kJ, 550 kcal	Energie pro Portion: 2636 kJ, 630 kcal	Energie pro Portion: 1498 kJ, 358 kcal	Energie pro Portion: 2325 kJ, 556 kcal	Energie pro Portion: 2624 kJ, 628 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 dazu Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, ae, am, as)	bunter Salatteller mit Hähnchenbrust und Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as)	bunter Salatteller mit Pute und 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-Gabelspaghetti mit Basilikum-Pesto und Birne(V) (2, aw, uw, ae, am) 	Makkaroni dazu Champignonragout mit Kräutern verfeinert dazu Karottensticks und Kirschquark (V) (aw, uw, am, 23) 	Bio-Penne mit geschwenktem Brokkoli dazu Mango-Dip, Karotten-Apfel-Salat und Banane (V) (3, aw, uw, am, 23) 	Nudelpfanne Mediterran, Kirschquark (V) (aw, uw, am, 23) 	Bio-Vollkornspirelli mit Rinderbolognese und Reibekäse dazu Kopfsalat mit Zitronen-Dressing und Banane (R) (2, aw, uw, ae, am, bc) 
	Energie pro Portion: 2183 kJ, 521 kcal	Energie pro Portion: 1950 kJ, 465 kcal	Energie pro Portion: 2276 kJ, 544 kcal	Energie pro Portion: 2055 kJ, 491 kcal	Energie pro Portion: 2924 kJ, 699 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 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