

# SPEISEPLAN



9. Woche 24.02. - 01.03.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü A</b>	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, Mais und Bohnen dazu Fladenbrot; Birne (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: 2524 kJ, 602 kcal	Energie pro Portion: 2311 kJ, 552 kcal	Energie pro Portion: 1621 kJ, 387 kcal
<b>Menü B Vegetarisch</b>	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; Gurkensticks (V) (aw, uw, ae, am)	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Petersilienkartoffeln dazu Quark-Kräuter-Dip und Paprikasticks (aw, uw, ae, am, bc)	Brokkoli-Kichererbsen-Pfanne dazu Vollkornbrot; Apfel (V) (3, aw, uw, nr, am, as, 23)
	Energie pro Portion: 1580 kJ, 378 kcal	Energie pro Portion: 2507 kJ, 599 kcal	Energie pro Portion: 1983 kJ, 473 kcal	Energie pro Portion: 2026 kJ, 483 kcal	Energie pro Portion: 2149 kJ, 514 kcal
<b>Salat</b>	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 dazu Mehrkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, go, as)	bunter Salatteller mit Pute dazu ein 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
<b>Pasta</b>	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)	Nudelaufauf mit Tomate und Zucchini dazu Paprikasticks (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: 1921 kJ, 458 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