



Speiseplan

19.10.2020 - 25.10.2020



	Salat	Menü 1	DGE - Menü 2	Vegetarisch	Das Extra-Menü	Dessert	Abendessen
Mo	-	BIO-Spaghetti ^{a,a1} Bolognese vom Rind ^{a,a1} Parmesan ^{1,2,g} kcal: 668, F: 23,95 g, ges. FS: 6,39 g, KH: 67,97 g, Zucker: 17,12 g, EW: 42,32 g, Salz: 4,81 g	Rinderragout mit Paprikastreifen Apfelrotkohl ^{3,11} Petersiliekartoffeln ^g kcal: 443, F: 10,83 g, ges. FS: 3,76 g, KH: 48,85 g, Zucker: 20,00 g, EW: 32,62 g, Salz: 4,73 g	Mediterraner Gemüseauflauf ^g BIO-Penne ^{a,a1} Parmesan ^{1,2,g} kcal: 440, F: 16,43 g, ges. FS: 10,43 g, KH: 46,72 g, Zucker: 3,45 g, EW: 25,53 g, Salz: 1,67 g	-	Obst nach Saison kcal: 78, F: 0,30 g, ges. FS: 0,06 g, KH: 17,34 g, Zucker: 15,56 g, EW: 0,87 g, Salz: 0,01 g	Brotauswahl ^{a,a1,a2,a3} Rohkost Käseauswahl ^g Wurstauswahl ^{1,2,8,3} Obst nach Saison kcal: 587, F: 23,02 g, ges. FS: 11,50 g, KH: 64,10 g, Zucker: 20,12 g, EW: 26,74 g, Salz: 3,64 g
Di	-	-	Paprikaschote mit Hackfleischfüllung ^c Tomatensauce ^{a,a1} Naturreis / Vollkornreis kcal: 509, F: 21,78 g, ges. FS: 7,59 g, KH: 54,60 g, Zucker: 5,01 g, EW: 23,04 g, Salz: 3,36 g	Moussakka ^{a,a1,c,f,g,i} Krautsalat ^{1,3,a,a1,a3,l} kcal: 345, F: 15,68 g, ges. FS: 3,33 g, KH: 35,20 g, Zucker: 14,00 g, EW: 13,27 g, Salz: 3,38 g	Hähnchen-Kebab ^f Joghurtsauce ^g Fladenbrot ^{a,a1,a3,k} Pommes frites Krautsalat ^{1,3,a,a1,a3,l} kcal: 699, F: 30,08 g, ges. FS: 7,65 g, KH: 70,41 g, Zucker: 13,35 g, EW: 33,69 g, Salz: 5,09 g	Schokomüsli mit Joghurt ^{a,a1,a3,a4,g,h,h2} kcal: 271, F: 9,55 g, ges. FS: 4,80 g, KH: 35,20 g, Zucker: 15,40 g, EW: 9,00 g, Salz: 0,20 g	Fischburger ^{a,a1,d,g} Remouladensoße ^{1,9,11,a,a1,c,g,j} Salatgarnitur Vollkornbrötchen ^{a,a1,a2,a3,k} kcal: 441, F: 16,26 g, ges. FS: 2,13 g, KH: 52,88 g, Zucker: 5,14 g, EW: 19,38 g, Salz: 3,09 g
Mi	-	Kabeljau mehlirt ^{a,a1,d} Zitronensoße ^{a,a1,g} Schwenkkartoffeln ^g Gurkensalat ^{1,3,a,a1,a3,g,l} kcal: 444, F: 19,67 g, ges. FS: 8,45 g, KH: 34,37 g, Zucker: 3,87 g, EW: 29,78 g, Salz: 4,32 g	Kartoffeltortilla ^c Bauernsalat ^{3,g} kcal: 308, F: 24,36 g, ges. FS: 7,26 g, KH: 3,82 g, Zucker: 3,33 g, EW: 17,82 g, Salz: 2,52 g	Polenta-Spinat-Käsetaschen ^{a,a1,g} Zitronensoße ^{a,a1,g} Brokkoli ^g kcal: 441, F: 23,33 g, ges. FS: 8,01 g, KH: 42,34 g, Zucker: 7,08 g, EW: 12,36 g, Salz: 3,68 g	-	Obst nach Saison kcal: 78, F: 0,30 g, ges. FS: 0,06 g, KH: 17,34 g, Zucker: 15,56 g, EW: 0,87 g, Salz: 0,01 g	Gyros (Geflügel) Fladenbrot ^{a,a1,a3,k} Krautsalat ^{1,3,a,a1,a3,l} kcal: 341, F: 17,16 g, ges. FS: 2,56 g, KH: 25,63 g, Zucker: 6,36 g, EW: 19,85 g, Salz: 2,38 g
Do	-	-	Gorgonzolasoße ^{3,a,a1,g,i} Brokkoli ^g Spätzle "rote" ^{a,a1,c} kcal: 393, F: 18,46 g, ges. FS: 10,61 g, KH: 40,20 g, Zucker: 4,88 g, EW: 15,76 g, Salz: 3,78 g	Ofenkartoffeln Joghurtsauce ^g Kohlrabigemüse ¹ kcal: 334, F: 9,35 g, ges. FS: 3,67 g, KH: 51,69 g, Zucker: 10,03 g, EW: 9,83 g, Salz: 1,06 g	Hähnchenbrust Tomatensauce ^{a,a1} Dinkel Spiralnudeln ^{a,a1} kcal: 366, F: 8,48 g, ges. FS: 1,64 g, KH: 38,86 g, Zucker: 4,33 g, EW: 32,91 g, Salz: 3,71 g	Beerenquark ^g kcal: 95, F: 2,35 g, ges. FS: 1,43 g, KH: 9,58 g, Zucker: 9,58 g, EW: 8,28 g, Salz: 0,08 g	Schwäbischer Wurstsalat ^{1,2,3,9,a,a1,a3,l} Brötchen ^{a,a1} kcal: 465, F: 26,69 g, ges. FS: 9,08 g, KH: 36,81 g, Zucker: 3,99 g, EW: 18,44 g, Salz: 3,99 g
Fr	-	Putensteak Geflügelsoße Bio-Spiralen Kaisergemüse ^{g,i} kcal: 442, F: 5,26 g, ges. FS: 1,16 g, KH: 54,65 g, Zucker: 6,13 g, EW: 41,42 g, Salz: 5,10 g	-	Gnocci Mediteran ^{3,c} Tomatensauce ^{a,a1} kcal: 282, F: 8,14 g, ges. FS: 0,79 g, KH: 46,59 g, Zucker: 5,08 g, EW: 5,53 g, Salz: 3,94 g	-	Obst nach Saison kcal: 78, F: 0,30 g, ges. FS: 0,06 g, KH: 17,34 g, Zucker: 15,56 g, EW: 0,87 g, Salz: 0,01 g	Lunch-Paket (Wurst, Käse, Brot, Obst, Joghurt, Getränk) ^{1,2,8,3,17,a,a1,a2,a3,f,g,k} kcal: 1151, F: 44,27 g, ges. FS: 20,49 g, KH: 145,23 g, Zucker: 71,17 g, EW: 42,13 g, Salz: 4,77 g

zu allen Menüs reichen wir verschiedene Salate aus dem Salatbuffet

Änderung vorbehalten

1=mit Farbstoff/en, 2=konserviert, g=Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), 8=mit Phosphat/en, 3=mit Antioxidationsmittel, a=Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1=Weizen, a3=Gerste, l=Schwefeldioxid und Sulphite > 10 mg/kg oder 10mg/l, 9=mit Süßungsmittel/n, 11=mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, c=Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, j=Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 17=koffeinhaltig, a2=Roggen, f=Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, k=Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse, i=Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, m=Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse, d=Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, a4=H