



Speiseplan

von Montag, 27.02.2023 KW 9

bis Sonntag, 05.03.2023



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Pfannenfrikadelle 🐷,1,10,1a,3 Soße zum Braten 🌿 Lauch- gemüse in Rahm ,7,9 Salzkartoffeln 🌿	Chili con Carne mit Mais, Kidneybohnen und Paprika ⁹ Reis 🌿	Rostbratwurst 🐷,Ph Soße zum Braten 🌿 Sauerkraut mit Speck 🌿,🐷 Kartoffelpüree 🌿,7,A	Schweine - Geschnetzeltes Züricher Art 🐷,1,1a,7,9 Spätzle 🌿,1,1a,3	3 Königsberger Klopse 🐷 Kapernsoße ⁷ Möhrengemüse 🌿 Salzkartoffeln 🌿	Pichelsteiner Gemüsetopf mit Rindfleisch ^{6,9}	Schweineroulade 🐷 ,10,7 Soße zum Braten 🌿 Blumenkohl 🌿 Kartoffelpüree 🌿,7,A
	<i>kcal: 546,2, Fett: 29,6 g, KH: 46,5 g, EW: 21,4 g</i>	<i>kcal: 320,3, Fett: 4,8 g, KH: 54,8 g, EW: 14,0 g</i>	<i>kcal: 342,8, Fett: 23,7 g, KH: 15,9 g, EW: 16,5 g</i>	<i>kcal: 451,4, Fett: 13,5 g, KH: 57,5 g, EW: 24,2 g</i>	<i>kcal: 481,6, Fett: 25,0 g, KH: 45,5 g, EW: 17,9 g</i>	<i>kcal: 300,2, Fett: 8,4 g, KH: 18,2 g, EW: 35,3 g</i>	<i>kcal: 194,4, Fett: 5,3 g, KH: 19,6 g, EW: 14,9 g</i>
Menü 2	Frikassee vom Huhn ⁷ feine grüne Erbsen Reis 🌿	3 Quarkkeulchen 🌿 ,1,1a,7 Vanillesoße 🌿,7,F	Brokkoli- Schinkensoße 🌿,7,9 Spirelli-Nudeln ,1,1a	Gemüse-Nudeltopf mit Geflügel ^{1,1a,3,9}	Seelachs mit Gemüstreifen ^{4,9} Kräutersoße 🌿 Wurzelgemüse 🌿 Reis 🌿	3 Eierpfannkuchen 🌿,1,1a,3,7 Sauer- kirschsoße 🌿	Zucchini mit Gemüsefüllung 🌿,7 Kräutersoße 🌿 Möhrengemüse 🌿 Salzkartoffeln 🌿
	<i>kcal: 443,3, Fett: 10,2 g, KH: 59,0 g, EW: 26,4 g</i>	<i>kcal: 666,5, Fett: 20,1 g, KH: 102,3 g, EW: 17,0 g</i>	<i>kcal: 342,2, Fett: 7,4 g, KH: 55,1 g, EW: 11,7 g</i>	<i>kcal: 266,0, Fett: 11,0 g, KH: 21,7 g, EW: 19,8 g</i>	<i>kcal: 384,9, Fett: 4,4 g, KH: 48,4 g, EW: 22,4 g</i>	<i>kcal: 562,2, Fett: 11,3 g, KH: 93,8 g, EW: 17,6 g</i>	<i>kcal: 387,1, Fett: 6,6 g, KH: 58,8 g, EW: 6,1 g</i>
Menü 3	Mediterrane Gemüsepfanne 🌿 Tomatensoße 🌿 Vollkorn-Nudeln ,1,1a	Süßkartoffel- Kichererbsencurry 🌿,8,8d Brokkoli 🌿 Salzkartoffeln 🌿	Pilzcurry mit Mandeln 🌿,6,8,8a,A,K Gemüsevollkornreis 🌿,9	2 Polenta- medaillons Kokos-Karotten- soße 🌿,6 Brokkoli 🌿 Vollkornreis 🌿	Sahnelinsen mit Lauchstreifen 🌿,6,9 Salzkartoffeln 🌿	Kräutersoße 🌿,6 Blumenkohl 🌿 Brokkoli 🌿 Gemüsecouscous 🌿 ,1,1a,9	spanische Grill- gemüsepfanne 🌿 Tomaten-soße 🌿 Vollkornspaghetti- Nudeln 🌿,1,1a
	<i>kcal: 457,2, Fett: 17,6 g, KH: 59,8 g, EW: 12,1 g</i>	<i>kcal: 499,0, Fett: 15,4 g, KH: 70,0 g, EW: 13,5 g</i>	<i>kcal: 353,3, Fett: 15,1 g, KH: 40,5 g, EW: 11,3 g</i>	<i>kcal: 680,8, Fett: 18,4 g, KH: 98,6 g, EW: 13,9 g</i>	<i>kcal: 436,4, Fett: 9,6 g, KH: 61,7 g, EW: 20,5 g</i>	<i>kcal: 361,3, Fett: 13,1 g, KH: 33,7 g, EW: 10,5 g</i>	<i>kcal: 292,8, Fett: 20,2 g, KH: 21,9 g, EW: 3,4 g</i>
Menü 4	Wurzelgemüsetopf mit Tofu 🌿,6,9	Zucchini mit Karotten – Frisch- käsefüllung 🌿,7 Kräuter-soße 🌿,6 Brokkoli 🌿 Vollkornreis 🌿	Ayurveda Blumenkohl - Brokkoli - Möhrenpfanne 🌿,6 Ebly-Zartweizen ,1,1a	Pfirsich-Mango- Tofugeschnetzeltes 🌿,6,8,8d,9 Vollkornreis 🌿	Kartoffel - Spinat - Auflauf 🌿,6,8,8a,A Kräutersoße 🌿,6	Brokkoli - Kohlrabi - Karottentopf mit Tofu 🌿,6	2 halbe Fenchel- herzen 🌿,8,8a,A Tomatensoße 🌿 Vollkornspaghetti- Nudeln 🌿,1,1a
	<i>kcal: 151,5, Fett: 4,8 g, KH: 19,4 g, EW: 5,3 g</i>	<i>kcal: 574,7, Fett: 18,0 g, KH: 67,6 g, EW: 19,7 g</i>	<i>kcal: 333,3, Fett: 6,2 g, KH: 53,3 g, EW: 11,5 g</i>	<i>kcal: 598,9, Fett: 24,2 g, KH: 70,9 g, EW: 18,9 g</i>	<i>kcal: 314,4, Fett: 6,6 g, KH: 39,9 g, EW: 7,8 g</i>	<i>kcal: 327,3, Fett: 14,1 g, KH: 34,0 g, EW: 11,6 g</i>	<i>kcal: 181,4, Fett: 10,7 g, KH: 16,7 g, EW: 4,1 g</i>

Die Speisen werden mit Oliven- oder Rapsöl zubereitet. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden. Änderungen vorbehalten.

Legende: 🌿 = Icon Vegan, 🐷 = Icon Schwein, 1 = Glutenhaltiges Getreide, 10 = Senf und Senferzeugnisse, 1a = Weizen, 3 = Eier und Eierzeugnisse, 4 = Fisch und Fischerzeugnisse, 6 = Soja und Sojaerzeugnisse, 7 = Milch und Milcherzeugnisse einschl. Laktose, 8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse, 8a = Mandel, 8d = Kaschunüsse, 9 = Sellerie und Sellerieerzeugnisse, A = mit Antioxidationsmittel, F = mit Farbstoff, K = mit Konservierungsstoff, Ph = mit Phosphat