



Speiseplan

von Montag, 18.12.2023 KW 51

bis Sonntag, 24.12.2023



Menü 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Chili sin Carne mit Mais, Kidneybohnen und Paprika Gemüsereis ⁹	Kalbsragout mit Spargel ^{6,A} Spätzle ^{1,1a,3}	2 Bifteki Hacksteak ^{3,7} Paprikasoße Rosmarin-Kartoffeln	Soljanka ^{10,A,K,Ph,Su}	Geflügelfrikadelle ^{1,1a,3} Geflügelsoße ^{1,1a,3,6} Porree in Soße ⁶ Salzkartoffeln	Grüne Bohnentopf mit Rindfleisch ⁹	Kalbsgulasch ^{10,A,K} grüne Erbsen Salzkartoffeln
	<i>kcal: 481,3, Fett: 6,9 g, KH: 76,6 g, EW: 22,3 g</i>	<i>kcal: 441,4, Fett: 12,2 g, KH: 53,4 g, EW: 27,3 g</i>	<i>kcal: 478,9, Fett: 21,8 g, KH: 42,2 g, EW: 24,3 g</i>	<i>kcal: 539,8, Fett: 41,9 g, KH: 15,7 g, EW: 25,7 g</i>	<i>kcal: 531,7, Fett: 21,2 g, KH: 51,0 g, EW: 22,5 g</i>	<i>kcal: 193,9, Fett: 4,6 g, KH: 23,7 g, EW: 14,6 g</i>	<i>kcal: 431,3, Fett: 9,7 g, KH: 46,4 g, EW: 35,6 g</i>
Menü 2	Karotteneintopf mit Geflügel	2 Seefisch-frikadellen ^{1,10,1a,4,7} Dillsoße ⁶ Möhrengemüse Kartoffelpüree ^{7,A}	Hähnchenfilet natur Blattspinat in Soße ⁶ Bandnudeln ^{1,1a,3}	Blumenkohl - Brokkoli - Kartoffelauflauf ^{3,7} Kürbissoße ^{6,A,K} grüne Erbsen	Seelachs gebraten ^{1,1a,4} Kräutersoße mit Gemüsestreifen ^{6,9} Brokkoli Reis	Kokosmilchreis ⁶ Zucker und Zimt ^A Apfelmark	Brühnudeltopf mit Geflügelfleisch ^{1,1a,3,9}
	<i>kcal: 243,4, Fett: 9,5 g, KH: 23,2 g, EW: 12,8 g</i>	<i>kcal: 439,1, Fett: 7,5 g, KH: 55,7 g, EW: 21,6 g</i>	<i>kcal: 521,7, Fett: 16,3 g, KH: 55,7 g, EW: 35,2 g</i>	<i>kcal: 496,2, Fett: 26,1 g, KH: 35,1 g, EW: 15,5 g</i>	<i>kcal: 656,5, Fett: 27,9 g, KH: 59,1 g, EW: 25,8 g</i>	<i>kcal: 875,2, Fett: 53,9 g, KH: 88,0 g, EW: 9,6 g</i>	<i>kcal: 282,4, Fett: 4,5 g, KH: 41,8 g, EW: 16,3 g</i>
Menü 3	orientalisches Wirsinggemüse ^{11,6,8,8a} Gemüsescouscous ^{1,1a,9}	Graupeneintopf mit Liebstöckel ^{1,1c,9}	Quinoa Erbsen Rösti Blumenkohl, Brokkoli, Möhren in Soße ⁶ Gemüsevollkornreis ⁹	2 Rote Betemedailles ⁶ Kräutersoße grüne Erbsen Kräuterhirse	Kürbis - Süßkartoffel - Gemüsetopf ⁹	gratinirtes Spinattörtchen ^{6,8,8a,A} Erbsen-Möhren in heller Soße ⁶ Vollkornreis	Champignon-Lauchsoße ⁶ Vollkornspaghetti-Nudeln ^{1,1a}
	<i>kcal: 441,0, Fett: 14,4 g, KH: 56,4 g, EW: 15,7 g</i>	<i>kcal: 298,5, Fett: 11,1 g, KH: 38,8 g, EW: 6,6 g</i>	<i>kcal: 382,4, Fett: 12,1 g, KH: 52,3 g, EW: 11,6 g</i>	<i>kcal: 675,7, Fett: 27,5 g, KH: 69,6 g, EW: 20,1 g</i>	<i>kcal: 221,0, Fett: 7,0 g, KH: 36,0 g, EW: 5,4 g</i>	<i>kcal: 544,3, Fett: 10,4 g, KH: 87,2 g, EW: 15,0 g</i>	<i>kcal: 258,2, Fett: 7,3 g, KH: 30,1 g, EW: 6,4 g</i>
Menü 4	Gemüsegulasch mit Balkankäse ^{10,6,7} Vollkornspirelli-Nudeln ^{1,1a}	Kürbis-Spinatpf.m. Balkankäse ^{7,8,8d} Kürbis-Zitronensoße ^{6,A,K} Rosmarin-Kartoffeln	Wachsbrechbohnen topf mit Tofu ^{6,9}	2 halbe Chicoreé gratiniert ^{8,8a,A} Kokos-Karottensoße ⁶ Kaisergemüse Vollkornreis	Vollkornreis - Gemüsepfanne mit Balkankäse ^{7,9} Tomatensoße feine grüne Erbsen	Gemüsetopf mit Vollkornnudeln ^{1,1a,9}	Mandel-Apfelsoße ^{6,8,8a} Brokkoli Möhrengemüse Gemüsescouscous ^{1,1a,9}
	<i>kcal: 407,1, Fett: 12,2 g, KH: 52,1 g, EW: 18,2 g</i>	<i>kcal: 547,6, Fett: 27,0 g, KH: 50,9 g, EW: 15,0 g</i>	<i>kcal: 174,6, Fett: 2,6 g, KH: 23,5 g, EW: 9,8 g</i>	<i>kcal: 509,4, Fett: 13,0 g, KH: 71,3 g, EW: 11,7 g</i>	<i>kcal: 536,0, Fett: 21,0 g, KH: 62,9 g, EW: 19,0 g</i>	<i>kcal: 308,0, Fett: 11,7 g, KH: 36,8 g, EW: 9,2 g</i>	<i>kcal: 447,5, Fett: 10,8 g, KH: 55,5 g, EW: 16,6 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, 11 = Sesam und Sesamerzeugnisse, 1a = Weizen, 1c = Gerste, 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, K = mit Konservierungsmittel, Ph = mit Phosphat, Su = mit Süßungsmitteln, Su = mit Zuckerart(en) und Süßungsmittel(n)