











































Speiseplan




von Montag, 17.03.2025 KW12

bis Sonntag, 23.03.2025



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Chili sin Carne mit Mais, Kidneybohnen und Paprika Gemüserais  ⁹	Kalbsragout mit Spargel ^A Spätzle  ^{1,1a,3}	Hähnchenfilet natur Blattspinat in Soße  ⁶ Bandnudeln  ^{1,1a,3}	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	Rindergulasch ^{10,9} Apfelrotkohl  2 Kartoffelklöße 
	<i>kcal: 414,4, Fett: 6,8 g, KH: 61,7 g, EW: 20,8 g</i>	<i>kcal: 326,2, Fett: 9,0 g, KH: 35,5 g, EW: 24,2 g</i>	<i>kcal: 510,2, Fett: 17,4 g, KH: 51,7 g, EW: 34,3 g</i>	<i>kcal: 569,5, Fett: 42,2 g, KH: 20,4 g, EW: 26,9 g</i>	<i>kcal: 468,8, Fett: 19,0 g, KH: 44,5 g, EW: 22,0 g</i>	<i>kcal: 197,7, Fett: 4,5 g, KH: 25,3 g, EW: 14,7 g</i>	<i>kcal: 448,0, Fett: 12,1 g, KH: 55,1 g, EW: 26,2 g</i>
Menü 2	orientalisches Wirsinggemüse  ^{11,6,8,8a} Gemüsecouscous  ^{1,1a,9}	Graupeneintopf mit Liebstöckel  ^{1,1c,9}	Quinoa Erbsen Rösti  Blumenkohl, Brokkoli, Möhren in Soße  ⁶ Gemüsevollkornreis  ⁹	2 Rote Bete-medallions  ^{1,1a} Kräutersoße  ⁶ grüne Erbsen  Kräuterhirse 	Kürbis-Süßkartoffel-Gemüsetopf mir Räuchertofu  ^{1,1a,6,9}	gratinirtes Spinattörtchen  ^{6,8,8a,A,F} Erbsen-Möhren in Soße  ⁶ Vollkornreis 	Champignon-Lauchsoße  ⁶ Vollkornspaghetti-Nudeln  ^{1,1a}
	<i>kcal: 435,7, Fett: 16,9 g, KH: 50,2 g, EW: 14,9 g</i>	<i>kcal: 299,6, Fett: 11,0 g, KH: 39,9 g, EW: 6,7 g</i>	<i>kcal: 349,1, Fett: 11,9 g, KH: 45,4 g, EW: 10,9 g</i>	<i>kcal: 659,7, Fett: 25,2 g, KH: 76,9 g, EW: 15,6 g</i>	<i>kcal: 452,2, Fett: 12,9 g, KH: 58,8 g, EW: 24,0 g</i>	<i>kcal: 415,9, Fett: 9,4 g, KH: 61,9 g, EW: 11,6 g</i>	<i>kcal: 297,4, Fett: 7,1 g, KH: 38,3 g, EW: 8,1 g</i>
Menü 3	Gemüsegulasch mit Balkankäse ^{10,6,7}  Vollkornspirelli-Nudeln  ^{1,1a}	Kürbis-Spinatpf.m. Balkankäse ^{7,8,8d}  Salzkartoffeln 	Wachsbrechbohnen topf mit Tofu  ^{6,9}	2 halbe Chicoree gratiniert  ^{8,8a,A,F} Kokos-Karottensoße  ⁶ Blumenkohl, Brokkoli, Möhren  Vollkornreis 	Vollkornreis-Gemüsepfanne mit Balkankäse  ^{7,9} Tomatensoße  grüne Erbsen 	Gemüsetopf mit Vollkornnudeln  ^{1,1a,9}	Mandel-Apfelsoße  ^{6,8,8a} Brokkoli  Möhren  Gemüsecouscous  ^{1,1a,9}
	<i>kcal: 398,0, Fett: 12,0 g, KH: 50,9 g, EW: 17,8 g</i>	<i>kcal: 427,0, Fett: 24,6 g, KH: 39,4 g, EW: 13,5 g</i>	<i>kcal: 179,0, Fett: 2,5 g, KH: 25,1 g, EW: 9,9 g</i>	<i>kcal: 389,0, Fett: 11,9 g, KH: 46,6 g, EW: 8,6 g</i>	<i>kcal: 519,7, Fett: 21,0 g, KH: 60,4 g, EW: 18,0 g</i>	<i>kcal: 354,9, Fett: 12,7 g, KH: 45,9 g, EW: 9,4 g</i>	<i>kcal: 426,2, Fett: 6,3 g, KH: 56,9 g, EW: 18,5 g</i>

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

Legende:  = Icon Vegan,  = Vegetarisch,  = Icon Schwein, 1 = Glutenhaltiges Getreide, 10 = Senf und Senferzeugnisse, 11 = Sesam und Sesamerzeugnisse, 1a = Weizen, 1c = Gerste, 3 = Eier und Eierzeugnisse, 6 = Soja und Sojaerzeugnisse, 7 = Milch und Milcherzeugnisse einschl. Laktose, 8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse, 8a = Mandel, 8d = Cashewnüsse, 9 = Sellerie und Sellerieerzeugnisse, A = mit Antioxidationsmittel, F = mit Farbstoff, K = mit Konservierungsstoff, Ph = mit Phosphat, Su = mit Süßungsmitteln, Su = mit Zuckerart(en) und Süßungsmittel(n)