


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 Gemüsereis  ⁹	Kalbsragout mit Spargel ^A Spätzle  ^{1,1a,3}	2 Bifteki Hacksteak  ^{3,7} Paprikasoße  Salzkartoffeln 	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: 463,9, Fett: 21,8 g, KH: 39,9 g, EW: 23,9 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	Brühnudeltopf mit Geflügelfleisch ^{1,1a,3,9}	Seefischfrikadelle ^{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 Brokkoli 	Kokosmilchreis Zucker und Zimt  ⁶ Apfelmark  ^A	Spinat- Karottenrösti  ^{1,1a,1d,3,7} Kräutersoße  ⁶ Blumenkohl  Salzkartoffeln 
	<i>kcal: 303,2, Fett: 4,7 g, KH: 44,5 g, EW: 17,2 g</i>	<i>kcal: 319,0, Fett: 6,6 g, KH: 37,8 g, EW: 12,0 g</i>	<i>kcal: 510,2, Fett: 17,4 g, KH: 51,7 g, EW: 34,3 g</i>	<i>kcal: 498,3, Fett: 26,9 g, KH: 34,4 g, EW: 15,1 g</i>	<i>kcal: 643,1, Fett: 27,9 g, KH: 56,0 g, EW: 25,5 g</i>	<i>kcal: 842,8, Fett: 57,4 g, KH: 71,6 g, EW: 6,7 g</i>	<i>kcal: 430,2, Fett: 21,3 g, KH: 37,0 g, EW: 9,6 g</i>
Menü 3	orientalisches Wirsinggemüse  ^{11,6,8,8a} Gemüse Couscous  ^{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 mit Rächertofu  ^{1,1a,6,9}	gratinierter 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>

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, 1d = Hafer, 3 = Eier und Eierzeugnisse, 4 = Fisch und Fischerzeugnisse, 6 = Soja und Sojaerzeugnisse, 7 = Milch und Milcherzeugnisse einschl. Laktose, 8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse, 8a = Mandel, 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)