



Speiseplan

von Montag, 03.10.2022 KW 40

bis Sonntag, 09.10.2022



Menü 1 Leibgericht

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Fleischkäse ^{A,K,Ph} Soße zum Braten grüne Bohngemüse Kartoffelpüree ^A	Kalbsragout mit Spargel ^{6,A} Spätzle ^{1,1a,3}	gefüllte Paprikaschote mit Schweinehack ^{1,1a,3,7} Paprikasoße Gemüsevollkornreis	Soljanka ^{A,K,Ph,Su}	Geflügelfrikadelle ^{1,1a,3} Geflügelsoße ^{1,1a,3,6} Rosenkohl, Möhre, Schwarz- wurzel, Zwiebeln Kartoffelpüree ^A	Grüne Bohnentopf mit Rindfleisch ⁹	Rindergulasch ^{10,9} Apfelrotkohl 2 Kartoffelklöße
	<i>kcal: 450,5, Fett: 30,8 g, KH: 13,1 g, EW: 16,0 g</i>	<i>kcal: 444,8, Fett: 11,0 g, KH: 49,9 g, EW: 27,2 g</i>	<i>kcal: 425,2, Fett: 14,4 g, KH: 56,9 g, EW: 15,0 g</i>	<i>kcal: 496,6, Fett: 36,4 g, KH: 15,0 g, EW: 26,4 g</i>	<i>kcal: 429,1, Fett: 21,2 g, KH: 23,0 g, EW: 19,3 g</i>	<i>kcal: 193,9, Fett: 4,6 g, KH: 23,7 g, EW: 14,6 g</i>	<i>kcal: 512,7, Fett: 17,8 g, KH: 58,2 g, EW: 26,4 g</i>
Menü 2	Milchnudeln ^{1,1a,3,7,F} Sauerkirschsoße	2 Seefisch- frikadellen ^{1,10,1a,4,7} Dillsoße ⁶ Möhrengemüse Kartoffelpüree ^A	3 Gemüsebällchen ^{1,1a,6} Kräutersoße ⁶ Erbsen und Möhren Salzkartoffeln	Blumenkohl - Brokkoli - Kartoffel- auflauf ^{3,7} Kürbis- Karotten-soße ^{6,A,K} grüne Erbsen	Gedünsteter Seefisch ⁴ Dillsoße ⁶ Brokkoli Reis	Kokosmilchreis Zucker und Zimt ⁶ Sauerkirschsoße	2Gemüsemedaillons Karotte ^{1,1a,3,7} Kräutersoße ⁶ Blumenkohl Salzkartoffeln
	<i>kcal: 669,4, Fett: 20,0 g, KH: 103,0 g, EW: 17,4 g</i>	<i>kcal: 445,4, Fett: 12,0 g, KH: 37,3 g, EW: 17,6 g</i>	<i>kcal: 460,3, Fett: 10,1 g, KH: 51,6 g, EW: 24,2 g</i>	<i>kcal: 494,7, Fett: 25,9 g, KH: 35,5 g, EW: 15,2 g</i>	<i>kcal: 353,2, Fett: 3,5 g, KH: 34,6 g, EW: 31,9 g</i>	<i>kcal: 970,8, Fett: 55,0 g, KH: 108,3 g, EW: 10,5 g</i>	<i>kcal: 482,4, Fett: 19,7 g, KH: 49,6 g, EW: 11,3 g</i>
Menü 3	orientalisches Wirsinggemüse ^{11,6,8,8a} Gemüse Couscous ^{1,1a,9}	Graupeneintopf mit Liebstöckel ^{1,1c,9}	Quinoa Erbsen Rösti ⁹ Blumenkohl, Brokkoli, Möhren in Soße ⁶ Gemüse- vollkornreis ⁹	2 Rote Bete- Medaillons Kräutersoße ⁶ feine grüne Erbsen Kräuterhirse	Kürbis - Süßkartoffel - Gemüsetopf ⁹	gratiniertes Spinattörtchen ^{6,8,8a,A} Erbsen- Möhren in heller Soße ⁶ Vollkornreis	Champignon- Lauchsoße ⁶ Vollkornspaghetti- Nudeln ^{1,1a}
	<i>kcal: 443,5, Fett: 14,7 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: 372,6, Fett: 11,9 g, KH: 50,8 g, EW: 11,3 g</i>	<i>kcal: 640,5, Fett: 27,2 g, KH: 62,6 g, EW: 19,1 g</i>	<i>kcal: 221,0, Fett: 7,0 g, KH: 36,0 g, EW: 5,4 g</i>	<i>kcal: 534,6, Fett: 9,9 g, KH: 86,1 g, EW: 15,1 g</i>	<i>kcal: 122,7, Fett: 7,0 g, KH: 2,9 g, EW: 1,6 g</i>
Menü 4	Gemüsegulasch mit Balkankäse ^{10,6,7} Vollkornspirelli- Nudeln ^{1,1a}	Süßkartoffel - Brokkoli - Auflauf ^{6,8,8a,A} Kürbis- Zitronensoße ^{6,A,K} Pastinakengemüse	Wachsbrechbohnen topf mit Tofu ^{6,9}	2 halbe Chicoree gratiniert ^{8,8a,A} Kokos-Karotten- soße 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 Möhren Gemüse- couscous ^{1,1a,9}
	<i>kcal: 440,8, Fett: 16,3 g, KH: 53,0 g, EW: 17,6 g</i>	<i>kcal: 475,9, Fett: 12,3 g, KH: 61,3 g, EW: 10,3 g</i>	<i>kcal: 174,6, Fett: 2,6 g, KH: 23,5 g, EW: 9,8 g</i>	<i>kcal: 509,8, Fett: 13,1 g, KH: 71,2 g, EW: 11,6 g</i>	<i>kcal: 537,2, Fett: 21,0 g, KH: 63,1 g, EW: 18,8 g</i>	<i>kcal: 308,0, Fett: 11,7 g, KH: 36,8 g, EW: 9,2 g</i>	<i>kcal: 446,6, Fett: 6,5 g, KH: 61,5 g, EW: 17,9 g</i>

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

Legende: = Icon Vegan, = Icon Vegetarisch, = 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, 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)