

Speiseplan für die **Woche vom 02.04.2018 – 06.04.2018**

Montag	Menü 1	F E I E R T A G	
	Menü 2 vegetarisch		
Dienstag →	Menü 1	Putengeschnetzeltes [Putenfleischstreifen aus der Oberkeule] „Gyros Art“ ^{G, a, c, i, j} mit Kräuterquarkdip ^G und Vollkornreis, dazu Weißkraut-Salat	★
	Menü 2 vegetarisch	Nudel-Broccoli-Auflauf ^{fA, A1, C, G, I} mit Sahnesoße ^{G, a, c, i, j} , dazu Weißkraut-Salat	
Mittwoch →	Menü 1	Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, i, j, (S)} mit Gemüsesoße ^{G, i, a, c, j} und Kartoffelpüree ^{G, L} , dazu frisches Obst	
	Menü 2 vegetarisch	Vegetarische Bolognese ^{G, l, a, c, j} [mit Sellerie-, Karotten- und Poreewürfeln] mit Nudeln ^{A, A1} , dazu frisches Obst	★
Donnerstag →	Menü 1	„Stallbursche“ Rindergulasch ^{G, a, c, i, j} [Rindfleischwürfel aus der Schulter] mit buntes Gemüse ^G [Mais, Paprika, Erbsen] und Kartoffeln, dazu frisches Obst	★
	Menü 2 vegetarisch	Vorsuppe ^{A, A1, C, G, I} Eierkuchen ^{A, A1, C, G} mit Apfelmus ³	
Freitag →	Menü 1	„Meeresbriese“ Paniertes Hokifile ^{tMSC, A, A1, A4, D, G} mit leichter Senfsoße ^{G, J, a, c, i} und BIO-Reis, dazu Gurken-Salat	★
	Menü 2 vegetarisch	Gemüsedinos ^{C, l, a} mit Kräutersoße ^{G, a, c, i, j} und Kartoffelpüree ^{G, L} , dazu Gurken-Salat	

** Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert **

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 8 - Phosphat

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, C – Eier, D – Fische, G – Milch[inkl. Lactose], I – Sellerie, J- Senf, L – Schwefeldioxid und Sulfide,

Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], k – Sesamsamen, i – Sellerie, j – Senf, l – Schwefeldioxid und Sulfide,

(R) – mit Rindfleisch (S) – mit Schweinefleisch

MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern

★ - unsere Empfehlung nach den Kriterien der DGE

Speiseplan für die **Woche vom 09.04.2018 – 13.04.2018**

Montag	→ Menü 1	„Wiesenhühnchen“ Hühnchenfleisch [aus Hähnchenfleisch] mit Gemüse [Karotten, Sellerie und Erbsen] in Rahmsoße ^{G, l, a, c, j} und Kartoffeln, dazu frisches Obst Kcal 343 Ew 26g F 11g KH 34g	★
	Menü 2	„Gärtner's Kuchen“ Rote-Bete-Taler ^{A, A1} [Rote Bete, Kichererbsen, Gurken und Zwiebeln] mit Käsesoße ^{G, a, c, i, j} und BIO-Reis, dazu frisches Obst Kcal 397 Ew 12g F 17g KH 48g	
Dienstag	→ Menü 1	Bolognese ^{G, l, a, c, g, j} [Schweinefleisch aus d. Schulter, Möhren, Lauch und Sellerie] mit Vollkorn Mini Gabelspaghetti ^{A, A1, c, f} , dazu Weißkraut-Salat Kcal 398 Ew 17g F 16g KH 48g	★
	Menü 2	Kartoffel-Cremesuppe ^{G, l} mit leichter Bärlauchnote und ½ Scheibe Mischbrot ^{A, A1, A3} , dazu Pudding ^G Kcal 354 Ew 12g F 11g KH 51g	
Mittwoch	Menü 1	Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, (S), i, j} mit buntem Nudelsalat ^{A, A1} [Mais, Möhren, Erbsen], dazu Fruchtojoghurt ^G Kcal 371 Ew 17g F 16g KH 47g	
	→ Menü 2	Bunte Frühlingssuppe ^l [Erbsen, Möhren, Poree, Sellerie, Reis und Kräutern] mit ½ Scheibe Vollkornbrot ^{A, A1, A2, A3, f, k} , dazu Fruchtojoghurt ^G Kcal 368 Ew 21g F 7g KH 55g	★
Donnerstag	→ Menü 1	Schweinegeschnetzeltes in Bratensoße ^{G, a, c, g, i, j} mit Vollkornreis, dazu Rotkraut-Salat Kcal 369 Ew 22g F 14g KH 39g	
	Menü 2	Vorsuppe ^{A, A1, C, G, l} [Gemüsebouillon, Nudeln, Erbsen, Sellerie, Möhren] Rhabarber-Auflauf ^{1, C, G} mit Vanillesoße ^{1, G} , dazu frisches Obst Kcal 393 Ew 14g F 21g KH 36g	★
Freitag	→ Menü 1	„Ahoi Kapitän!“ Gedünstetes Wildlachs ^{MSC, D, G, a, c, f, i, j, n} mit Gemüsestreifen [Möhre, Sellerie, Lauch] in leichter Zitronensoße ^{G, l, a, c, j} und Kartoffeln, dazu Möhren-Rohkost Kcal 337 Ew 26g F 11g KH 33g	★
	Menü 2	Fußballnudeln ^{A, A1, C} mit Tomaten-Basilikumsoße ^{G, a, c, i, j} , dazu Möhren-Rohkost Kcal 319 Ew 10g F 5g KH 58g	

*** Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert ***

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 8 - Phosphat

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, C – Eier, D – Fische, G – Milch [inkl. Lactose], l – Sellerie, L – Schwefeldioxid und Sulfide,

Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch [inkl. Lactose], i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, n – Weichtiere

(S) – mit Schweinefleisch

MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern

★ - unsere Empfehlung nach den Kriterien der DGE

Speiseplan für die **Woche vom 16.04.2018 – 20.04.2018**

Montag	→ Menü 1	Putengeschnetzeltes [aus der Putenoberkeule] mit Broccoliwürfel in Rahmsoße ^{G, a, c, i, j} und Zartweizen ^{A, A1} , dazu Pudding ^G	★
		Kcal 395 Ew 31g F 9g KH 46g	
	Menü 2	Vollkorn Mini Gabelspaghetti ^{A, A1, c, f} mit Spinat-Rahmsoße ^{G, a, c, g, i, j} , dazu Pudding ^G	
	vegetarisch	Kcal 331 Ew 12g F 5g KH 58g	
Dienstag	→ Menü 1	Panierte Jagdwurstscheibe ^{2, 3, 8, (S), A, A1, C, G, J} mit Tomatensoße ^{G, a, c, i, j} und Nudeln ^{A, A1} , dazu Gurken-Salat	★
		Kcal 400 Ew 15g F 17g KH 46g	
	Menü 2	Kräuterquark ^G mit Salzkartoffeln, dazu Gurken-Salat	
	vegetarisch	Kcal 288 Ew 16g F 8g KH 36g	
Mittwoch	Menü 1	„Rodeo Reiter“ Rindergulasch ^{G, a, c, i, j} mit Gemüsemix ^G [Möhren Duo, Schwarzwurzel, Romano Brechbohnen] und Semmelklöße ^{A, A1, C, G, f, h} , dazu frisches Obst	
		Kcal 361 Ew 24g F 13g KH 36g	
	→ Menü 2	„Kleiner Raumfahrer“ Gemüsesuppe ^{G, I} [mit Karotten- und Selleriewürfeln, Lauch, Petersilie, Kartoffeln u. Sahne] mit ½ Scheibe Vollkornbrot ^{A, A1, A2, A3, f, k} , dazu frisches Obst	★
	vegetarisch	Kcal 399 Ew 15g F 10g KH 61g	
Donnerstag	Menü 1	Frühlings Minestrone ^{A, A1, C, G, I} mit Schnippelwurst ^{2, 3, 8, (S), i, j} , dazu ½ Scheibe Mehrkornbrot ^{A, A2, A3, A4, k, f} und frisches Obst	
		Kcal 355 Ew 14g F 9g KH 53g	
	→ Menü 2	„Grießkönig“ Vorsuppe ^{A, A1, C, G, I} [Gemüsebouillon mit Erbsen, Möhren, Sellerie und Eierflocken] Grießbrei ^{A, A1, G} mit Zimt-Zucker und Apfelmus ³ , dazu frisches Obst	★
	vegetarisch	Kcal 391 Ew 15g F 13g KH 52g	
Freitag	→ Menü 1	„Moby Dick“ Fischragout ^{MSC, D} [aus Seelachswürfeln] mit Gemüsestreifen [mit Möhren, Poree und Sellerie] in Dillsoße ^{G, I, a, c, j} und BIO-Reis, dazu Möhren-Rohkost	★
		Kcal 381 Ew 19g F 15g KH 41g	
	Menü 2	Spinatmedaillon ^{A, A1, A5, C, G, I} mit Sahnesoße ^{G, a, c, i, j} und Kartoffeln, dazu Möhren-Rohkost	
	vegetarisch	Kcal 385 Ew 9g F 11g KH 53g	

*** Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert ***

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 8 – Phosphat

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, C – Eier, D – Fische, G – Milch [inkl. Lactose], I – Sellerie, J – Senf

Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch [inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen,

(S) – mit Schweinefleisch

MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern

★ - unsere Empfehlung nach den Kriterien der DGE

Speiseplan für die **Woche vom 23.04.2018 – 27.04.2018**

Montag	Menü 1	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Bratensoße ^{G, a, c, i, j} , Erbsengemüse ^G und Kartoffelpüree ^{G, L} dazu Pudding ^G Kcal 348 Ew 33g F 5g KH 41g	★
	Menü 2	„Gartenfräulein“ Kartoffel-Gemüse-Gratin ^{C, G, I} [mit Kartoffelscheiben, buntem Gemüse und Käse überbacken] mit Sahnesoße ^{G, a, c, i, j} , dazu Pudding ^G Kcal 383 Ew 14g F 20g KH 36g	
Dienstag	Menü 1	„Ping Pong“ Kochklops ^{21, (S/R), A, A1, C, G, J, f, i} in Petersiliensoße ^{G, a, c, i, j} mit Vollkornreis, dazu Rotkraut-Salat Kcal 389 Ew 23g F 18g KH 34g	
	Menü 2	Gekochtes BIO-Ei ^C in Dillsoße ^{G, J, a, c, i} mit Kartoffeln, dazu Rotkraut- Salat Kcal 391 Ew 14g F 18g KH 41g	★
Mittwoch	Menü 1	„Schnipp Schnapp“ Würstchengulasch ^{2, 3, 8, (S), G, a, c, i, j} mit Nudeln ^{A, A1} , dazu Rote-Bete-Salat ¹¹ Kcal 361 Ew 18g F 17g KH 35g	
	Menü 2	Gemüse Eintopf mit Reis ^I [Gemüsebouillon mit Erbsen, grünen Bohnen, Blumenkohl, Sellerie und Langkornreis] und ½ Scheibe Vollkornbrot ^{A, A1, A2, A3, f, k} , dazu Fruchtquarkspeise ^G Kcal 352 Ew 19g F 8g KH 49g	★
Donnerstag	Menü 1	Schweinebraten ^{G, a, c, i, j} [aus der Schulter] mit Spargelgemüse ^{G, a, c, i, j} und Spätzle ^{A, A1, C} , dazu frisches Obst Kcal 372 Ew 30g F 17g KH 23g	★
	Menü 2	„Lausbub“ Vorsuppe ^{A, A1, C, G, I} Germknödel ^{2, A, A1, c, f, g, h} mit Vanillesoße ^{1, G} Kcal 409 Ew 12g F 7g KH 78g	
Freitag	Menü 1	Marinierter Hering ^{11, MSC, C, D, G} [mit Sahne, Milch und Apfelwürfeln] mit Kartoffeln, dazu Möhren-Apfel-Rohkost Kcal 331 Ew 19g F 10g KH 37g	★
	Menü 2	Nudeln ^{A, A1} mit fruchtiger Tomatensoße ^{G, a, c, i, j} , dazu Möhren-Apfel-Rohkost Kcal 358 Ew 12g F 4g KH 68g	

*** Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert ***

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 8 – Phosphat, 11 – Zucker und Süßungsmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch
 Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, C – Eier, D – Fische, G – Milch [inkl. Lactose], I – Sellerie, J – Senf, L – Schwefeldioxid und Sulfide
 Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch [inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen
 (R) – mit Rindfleisch (S) – mit Schweinefleisch MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern

★ - unsere Empfehlung nach den Kriterien der DGE

Speiseplan für die **Woche vom 30.04.2018**

Montag	Menü 1	Bratwurst ^{(S), i, j} mit Bratensoße ^{G, a, c, i, j} , Bayrisch Kraut ^{G, a, c, i, j} und Kartoffelpüree ^{G, L} , dazu frisches Obst	★
		Kcal 385 Ew 13g F 20g KH 37g	
	Menü 2	Reispfanne ¹ [aus Lauch, Möhren, Erbsen und Langkornreis] mit Kräutersoße ^{G, a, c, i, j} , dazu frisches Obst	
	vegetarisch	Kcal 334 Ew 9g F 28g KH 13g	
Dienstag	Menü 1		
	Menü 2		
	vegetarisch		
Mittwoch	Menü 1		
	Menü 2		
	vegetarisch		
Donnerstag	Menü 1		
	Menü 2		
	vegetarisch		
Freitag	Menü 1		
	Menü 2		
	vegetarisch		

** Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert **

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 3 – Antioxidationsmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, C – Eier, D – Fische, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], I – Sellerie, J – Senf, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine

Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen

(R) – mit Rindfleisch (S) – mit Schweinefleisch

MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern

★ - unsere Empfehlung nach den Kriterien der DGE