

Speiseplan für die **Woche vom 02.07.2018 – 06.07.2018**

Montag		Menü 1	Putenstreifen in Bratensoße ^{G, a, c, i, j} mit Buttergemüse ^G und Kartoffeln, dazu frisches Obst	
			Kcal 353 Ew 29g F 8g KH 40g	
		Menü 2	Kräuterquark ^G mit Gurkenstreifen [Quark mit grünen Gurkenstreifen, Dill und Petersilie] und Kartoffeln, dazu frisches Obst	★
		vegetarisch	Kcal 290 Ew 16g F 8g KH 38g	
Dienstag		Menü 1	Schweinebraten ^[aus der Oberkeule] mit Bratensoße ^{G, a, c, i, j} , Mischgemüse ^G [Erbsen und Möhren] und Kartoffelklöße ^{5, L} , dazu frisches Obst	★
			Kcal 311 Ew 23g F 12g KH 27g	
		Menü 2	Bunte Spirelli ^{A, A1, f} mit Gemüse-Kräutersoße ^{G, l, a, c, j} , dazu frisches Obst	
		vegetarisch	Kcal 309 Ew 11g F 5g KH 57g	
Mittwoch		Menü 1	„Put Put“ Geflügel-Frikadelle ^{21, A, A1, C, G} mit Bratensoße, Spitzkohl ^{G, a, c, i, j} und Kartoffeln, dazu Pudding ^G	
			Kcal 394 Ew 21g F 19g KH 34g	
		Menü 2	Couscous-Gemüsepfanne ^{A, A1, l} [mit Erbsen, Möhren, Sellerie und Mais] mit leichter Currysoße ^{G, a, c, i, j} , dazu Pudding ^G	★
		vegetarisch	Kcal 353 Ew 7g F 16g KH 44g	
Donnerstag		Menü 1	Fußballnudeln ^{A, A1, C} mit Schinken-Tomatensoße ^{(S), 2, 3, G, a, c, i, j} [Tomatensoße mit gebratenen Schinkenwürfeln], dazu Weißkraut-Möhren-Salat	★
			Kcal 383 Ew 15g F 9g KH 60g	
		Menü 2	Vorsuppe ^{A, A1, C, G, l} Kaiserschmarrn ^{A, A1, C, G, f, h} mit Apfelmus ³	
		vegetarisch	Kcal 376 Ew 13g F 13g KH 50g	
Freitag		Menü 1	„Ahoi Kapitän!“ Paniertes Wildlachsfilet ^{MSC, A, A1, D, c, f, g, i, j, n} mit feiner Kräutersoße ^{G, a, c, i, j} und Vollkornreis, dazu Gurken-Salat	★
			Kcal 334 Ew 24g F 13g KH 29g	
		Menü 2	Kartoffel-Möhrensuppe ^{G, l} mit Kräutern und ½ Scheibe Mischbrot ^{A, A1, A3} , dazu Quarkspeise ^G	
		vegetarisch	Kcal 351 Ew 13g F 19g KH 32g	

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 5 – geschwefelt, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, 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], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, 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 **09.07.2018** - **13.07.2018**

Montag	Menü 1	„Fliegende Henne“ Hühnerfrikassee ^{G, a, c, i, j} [aus Hähnchenfleisch mit Erbsen und Möhren] und Vollkornreis, dazu frisches Obst Kcal 317 Ew 23g F 9g KH 36g	★
	Menü 2	Linsensuppe ^{G, l} aus BIO-Linsen [Gemüsebouillon mit Kartoffelwürfeln, Möhren und Sellerie] mit ½ Scheibe Mischbrot ^{A, A1, A3} , dazu Fruchtjoghurt ^G Kcal 317 Ew 18g F 5g KH 49g	
Dienstag	Menü 1	Paniertes Schnitzel ^{(S), A, A1, C, i, j} mit Bratensoße ^{G, a, c, i, j} , BIO-Möhrengemüse^G und Kartoffelpüree ^{G, L} , dazu frisches Obst Kcal 391 Ew 21g F 12g KH 49g	★
	Menü 2	„Der kleine Aladin“ Gemüseragout [Sellerie, Möhren und Poree] in Tomatensoße ^{G, l, a, c, j} mit Hirtenkäsewürfel ^G und Nudeln ^{A, A1} , dazu frisches Obst Kcal 330 Ew 11g F 9g KH 50g	
Mittwoch	Menü 1	Pizzasuppe ^{21, (S), G, l} [Kräuter, passierte Tomaten, Mais, Paprika, Champignons, Hackfleisch, Käse und Sahne verfeinert] mit 2 Baguettescheiben ^{A, A1, A3} , dazu Quarkspeise ^G Kcal Ew g F g KH g	★
	Menü 2	Rührei ^{C, G} mit BIO-Vollei , BIO-Spinat^{G, a, c, h, i, j} und Kartoffeln, dazu Quarkspeise ^G Kcal 352 Ew 16g F 22g KH 21g	
Donnerstag	Menü 1	„Mr. Oink“ Schweinegeschnetzeltes [Fleischstreifen aus der Schulter] in Rahmsoße ^{G, a, c, i, j} mit Kartoffelpüree ^{G, L} , dazu Rotkraut-Salat Kcal 380 Ew 26g F 19g KH 26g	★
	Menü 2	Vorsuppe ^{A, A1, C, G, l} Grießbrei ^{A, A1, G} mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott Kcal 373 Ew 13g F 12g KH 52g	
Freitag	Menü 1	„Kleiner Taucher“ Gedünstets Seelachsfilet ^{MSC, D} mit Kräutersoße ^{G, l, a, c, j} und BIO-Reis , dazu Weißkraut-Salat Kcal 378 Ew 24g F 10g KH 47g	★
	Menü 2	Vegetarische Maultaschen ^{A, A1, C, l, g} mit Käsesoße ^{G, a, c, i, j} , dazu Weißkraut-Salat Kcal 344 Ew 8g F 15g KH 45g	

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

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, 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, 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 16.07.2018 – 20.07.2018**

Montag	Menü 1	Königsberger Klopse ^{21, (S/R), A, A1, C, G, J, f, i} mit Petersiliensoße ^{G, a, c, i, j} und Salzkartoffeln, dazu Pudding ^G Kcal 402 Ew 25g F 15g KH 40g	
	Menü 2 vegetarisch	Kartoffeleintopf ^{G, l} [Gemüsebouillon mit Kartoffelwürfeln, Möhren- und Selleriewürfeln, Poree und Petersilie] mit 5 Scheiben [6g] BIO-Vollkorn Brotchips ^{A, A1, A3, K, c, f, g, h, i, j} , dazu Pudding ^G Kcal 382 Ew 16g F 12g KH 52g	★
Dienstag	Menü 1	Gebratene Wiener ^{2,3,8,(S),i,j} mit Soße ^{G, a, c, i, j} , Gemüsemix ^G [Möhren Duo, Zucchini und Pastinaken] und Kartoffelpüree ^{G, l} , dazu frisches Obst Kcal 374 Ew 14g F 21g KH 31g	★
	Menü 2 vegetarisch	Kräuterquark ^G mit Salzkartoffeln, dazu Möhren-Rohkost Kcal 303 Ew 17g F 6g KH 44g	
Mittwoch	Menü 1	Geflügelkeulchen ^{A, A1, F} [aus Hähnchenfleisch] mit Bratensoße ^{G, a, c, i, j} und Kartoffeln, dazu Gurken-Salat Kcal 306 Ew 20g F 13g KH 26g	
	Menü 2 vegetarisch	„Schelm“ Vollkorn Mini Gabelspaghetti ^{A, A1, c, f} mit fruchtiger Tomatensoße ^{G, a, c, i, j} und Reibekäse ^G , dazu Gurken-Salat Kcal 293 Ew 11g F 5g KH 50g	★
Donnerstag	Menü 1	„Put Put“ Hähnchenbrustfilet mit Gemüse-Kräutersoße ^{G, l, a, c, j} [mit Möhre, Sellerie und Lauch] und BIO-Reis, dazu Obst Kcal 384 Ew 32g F 10g KH 42g	★
	Menü 2 vegetarisch	Vorsuppe ^{A, A1, C, G, l} Hefeklöße ^{A, A1, C, G, f, h} mit heißen Heidelbeeren ^{1, g} Kcal 372 Ew 13g F 10g KH 59g	
Freitag	Menü 1	„Kleine Meerjungfrau“ Mariniertes Hering ^{11, MSC, C, D, G} [mit Sahne, Milch und Apfelwürfeln] mit Kartoffeln, dazu Chinakohl-Mandarinen-Salat Kcal 331 Ew 19g F 10g KH 37g	★
	Menü 2 vegetarisch	Blumenkohl-Brokkoli-Cremesuppe ^{G, l} mit ½ Scheibe Mischbrot ^{A, A1, A3} , dazu Fruchtjoghurt ^G Kcal 364 Ew 20g F 20g KH 25g	

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

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 8 – Phosphat, 11 – Zucker und Süßungsmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch

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

Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf,

(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 23.07.2018 – 27.07.2018**

Montag	Menü 1	„Mittelmeerzauber“ Fleischklößchen ^{(S/R), C} in Tomatensoße ^{G, a, c, i, j} mit Nudeln ^{A, A1} , dazu Rote Grütze ^{1, A, A1, g} mit Vanillesoße ^G Kcal 358 Ew 19g F 10g KH 48g	
	Menü 2	Provenzalisches Gemüsesüppchen ^{G, l} [Gemüsebouillon, Zucchini, Aubergine, Tomaten, Kräuter und Kartoffelwürfel] mit Vollkornbrot ^{A, A1, A2, A3, f, k} , dazu Rote Grütze ^{1, A, A1, g} mit Vanillesoße ^G Kcal 399 Ew 15g F 10g KH 61g	★
Dienstag	Menü 1	Putengeschnetzeltes [Putenfleischstreifen aus der Oberkeule] „Gyros Art“ ^{G, a, c, i, j} mit Kräuterquarkdip ^G und Vollkornreis, dazu Weißkraut-Salat Kcal 347 Ew 29g F 10g KH 35g	★
	Menü 2	Nudel-Romanesco-Auflauf ^{A, A1, C, G, l} mit Sahnesoße ^{G, a, c, i, j} , dazu Weißkraut-Salat Kcal 383 Ew 14g F 20g KH 36g	
Mittwoch	Menü 1	Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, i, j, (S)} mit Gemüsesoße ^{G, l, a, c, j} und Kartoffelpüree ^{G, L} , dazu frisches Obst Kcal 386 Ew 12g F 26g KH 25g	
	Menü 2	Vegetarische Bolognese ^{G, l, a, c, j} [mit Sellerie-, Karotten- und Poreewürfeln] mit Nudeln ^{A, A1} , dazu frisches Obst Kcal 358 Ew 12g F 4g KH 68g	★
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 Kcal 395 Ew 22g F 16g KH 41g	★
	Menü 2	Vorsuppe ^{A, A1, C, G, l} Eierkuchen ^{A, A1, C, G} mit Apfelmus ³ Kcal 393 Ew 14g F 21g KH 36g	
Freitag	Menü 1	„Meeresbriese“ Paniertes Hokifilet ^{MSC, A, A1, A4, D, G} mit leichter Senfsoße ^{G, J, a, c, i} und BIO-Reis, dazu Gurken-Salat Kcal 305 Ew 22g F 12g KH 25g	★
	Menü 2	Gemüsedinos ^{C, l, a} mit Kräutersoße ^{G, a, c, i, j} und Kartoffelpüree ^{G, L} , dazu Gurken-Salat Kcal 344 Ew 8g F 15g KH 45g	

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

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 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 30.07.2018 – 31.07.2018**

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 vegetarisch	Bunter Gemüseteller [Schwarzwurzel, gelbe und orange Möhren, Romano Brechbohnen] 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 vegetarisch	Kartoffel-Cremesuppe ^{G, l} mit Kräutern und 2 Baguettescheiben ^{A, A1, A3} , dazu Kirsch-Fruchtkaltschale ^{1, G} Kcal 354 Ew 12g F 11g KH 51g	

*** 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], I – 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