






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

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

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

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

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

<b>Montag</b>	<b>Menü 1</b>	„Wiesenhühnchen“ Hühnchenfleisch [ aus Hähnchenfleisch ] mit Gemüse [Karotten, Sellerie und Erbsen] in Rahmsoße <sup>G, l, a, c, j</sup> und Kartoffeln, dazu frisches Obst Kcal 343   Ew 26g   F 11g   KH 34g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Bunter Gemüseteller [Schwarzwurzel, gelbe und orange Möhren, Romano Brechbohnen] mit Käsesoße <sup>G, a, c, i, j</sup> und BIO-Reis, dazu frisches Obst Kcal 397   Ew 12g   F 17g   KH 48g	
<b>Dienstag</b>	<b>Menü 1</b>	Bolognese <sup>G, l, a, c, g, j</sup> [Schweinefleisch aus d. Schulter, Möhren, Lauch und Sellerie] mit Vollkorn Mini Gabelspaghetti <sup>A, A1, c, f</sup> , dazu Weißkraut-Salat Kcal 398   Ew 17g   F 16g   KH 48g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Kartoffel-Cremesuppe <sup>G, l</sup> mit Kräutern und 2 Baguettescheiben <sup>A, A1, A3</sup> , dazu Kirsch-Fruchtkaltschale <sup>1, G</sup> 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