

Speiseplan für die **Woche vom 01.10.2018 – 05.10.2018**

Montag	Menü 1	Putengeschnetzeltes [aus der Putenoberkeule] mit kleinen Gemüsewürfeln [Sellerie, Karotten, Porree] in Rahmsoße ^{G, l, a, c, 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	Vorsuppe ^{A, A1, C, G, I} Kräuterquark ^G mit Salzkartoffeln, dazu Gurken-Salat	
	vegetarisch	Kcal 288 Ew 16g F 8g KH 36g	
Mittwoch	F E I E R T A G		
Donnerstag	Menü 1	Bunte Minestrone ^{A, A1, C, G, I} mit Schnippelwurst ^{2, 3, 8, (S), i, j} , dazu 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} [Kartoffeln, Blumenkohl, Erbsen, Möhren und Sellerie] 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, l, a, c, j} und BIO-Reis, dazu Möhren-Rohkost	★
		Kcal 381 Ew 19g F 15g KH 41g	
	Menü 2	Rote-Bete-Taler ^{A, A1} 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 08.10.2018 – 12.10.2018**

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	★
	vegetarisch Menü 2	„Gartenfräulein“ Bunter Kartoffel-Möhren-Gratin ^{C, G, I} [mit Kartoffelscheiben, Möhren Duo 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	
	vegetarisch 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	
	→ vegetarisch Menü 2	Reiseintopf ^I [Gemüsebouillon mit Erbsen, grünen Bohnen, Blumenkohl, Sellerie und Langkornreis] und 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 Mangold ^{G, a, c, i, j} und Spätzle ^{A, A1, C} , dazu frisches Obst Kcal 372 Ew 30g F 17g KH 23g	★
	→ vegetarisch 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	★
	↘ vegetarisch 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 15.10.2018 – 19.10.2018

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	
	vegetarisch Menü 2	Reispfanne ^l [aus Lauch, Möhren, Erbsen und Langkornreis] mit Kräutersoße ^{G, a, c, i, j} , dazu frisches Obst	
		Kcal 334 Ew 9g F 28g KH 13g	
Dienstag	→ Menü 1	Cevapcici ^{21, (R), A, A1} mit Bratensoße ^{G, a, c, i, j} , Pastinaken-Möhrengemüse ^G und BIO-Reis, dazu Birnenwürfel mit Vanillesoße ^G	
		Kcal 405 Ew 14g F 13g KH 58g	
	vegetarisch Menü 2	Gemüsesuppe ^{G, l} [Gemüsebouillon mit Erbsen, grünen Bohnen, Blumenkohl, Sellerie, Karottenwürfeln und Kartoffeln] mit Vollkornbrot ^{A, A1, A2, A3, f, k} , dazu Birnenwürfel mit Vanillesoße ^G	★
		Kcal 386 Ew 15g F 10g KH 58g	
Mittwoch	Menü 1	Schweinegeschnetzeltes ^{G, a, c, i, j} [Fleischstreifen aus der Schulter in cremiger Bratensoße] mit Nudeln ^{A, A1} , dazu Möhren-Rohkost	★
		Kcal 376 Ew 24g F 14g KH 39g	
	→ vegetarisch Menü 2	Rührei ^{C, G} mit BIO-Vollei, BIO-Spinat ^{G, a, c, h, i, j} und Salzkartoffeln, dazu Pudding ^G	
		Kcal 330 Ew 14g F 15g KH 33g	
Donnerstag	Menü 1	Geflügelkeulchen ^{A, A1, F} [aus Hähnchenfleisch] mit Bratensoße ^{G, a, c, i, j} , buntes Gemüse ^G [Karotten Duo, Zucchini u. Pastinaken] und Semmelknödel ^{A, A1, C, G, f, h} , dazu frisches Obst	
		Kcal 406 Ew 26g F 20g KH 31g	
	→ vegetarisch Menü 2	Vorsuppe ^{A, A1, C, G, l} [Kartoffelwürfel, Sellerie, Möhren, Brokkoli] Milchreis ^G mit Zimt-Zucker und Apfelmus ³ , dazu frisches Obst	★
		Kcal 374 Ew 17g F 10g KH 53g	
Freitag	→ Menü 1	„Kapitän Nemo“ Gedünstetes Hokifilet ^{MSC, D} mit leichter Senfsoße ^{G, J, a, c, i} und Pasta+Reis ^{M, a, f, g, i, j} , dazu Gurken-Salat	★
		Kcal 376 Ew 20g F 11g KH 48g	
	vegetarisch Menü 2	Nudeln ^{A, A1} mit Broccolissoße ^{G, a, c, i, j} , dazu Fruchtojoghurt ^G	
		Kcal 359 Ew 13g F 6g KH 62g	

* 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

Speiseplan für die **Woche vom 22.10.2018 – 26.10.2018**

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	Nudeln ^{A, A1} 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 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 29.10.2018 - 31.10.2018**

DE-ÖKO-021

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 → vegetarisch	Linsensuppe ^{G, l} aus BIO-Linsen [Gemüsebouillon mit Kartoffelwürfeln, Möhren und Sellerie] mit 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 vegetarisch	„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	F E I E R T A G		

** 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], I – 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