

Speiseplan für die **Woche vom 01.11.2018 - 02.11.2018**

Montag	Menü 1	_____	
	Menü 2 vegetarisch	_____	
Dienstag	Menü 1	_____	
	Menü 2 vegetarisch	_____	
Mittwoch	Menü 1	_____	
	Menü 2 vegetarisch	_____	
Donnerstag	Menü 1	„Mr. Oink“ Kesselgulasch mit Kartoffelwürfeln ^(S) , G, I, a, c, j und Vollkornbrot ^{A, A1, A2, A3, f, k} , dazu Rotkraut-Salat	★
	Menü 2 vegetarisch	Vorsuppe ^{A, A1, C, G, I} Grießbrei ^{A, A1, G} mit Zucker und Zimt, dazu Pflaumenkompott	
Freitag	Menü 1	„Kleiner Taucher“ Gedünstets Seelachsfilet ^{MSC, D} mit Kräutersoße ^{G, I, a, c, j} und BIO-Reis, dazu Weißkraut-Salat	★
	Menü 2 vegetarisch	Vegetarische Maultaschen ^{A, A1, C, I, g} mit leichter Käsesoße ^{G, a, c, i, j} , dazu Weißkraut-Salat	

*** 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

Speiseplan für die **Woche vom 05.11.2018 – 09.11.2018**

Montag	→ Menü 1	Königsberger Klopse ^{21, (S/R), A, A1, C, G, J, f, i} mit Petersiliensoße ^{G, a, c, i, j} und Vollkornreis, dazu Pudding ^G Kcal 402 Ew 25g F 15g KH 40g	
	vegetarisch Menü 2	Kartoffeleintopf ^{G, l} [Gemüsebouillon mit Kartoffelwürfeln, Möhren- und Selleriewürfeln, Poree und Petersilie] mit Mischbrot ^{A, A1, A3} , 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	★
	→ vegetarisch Menü 2	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	
	→ vegetarisch Menü 2	„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	★
	→ vegetarisch Menü 2	Vorsuppe ^{A, A1, C, G, l} Hefeklöße ^{A, A1, C, G, f, h} mit heißen Birnen ^{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	★
	→ vegetarisch Menü 2	Blumenkohl-Brokkoli-Cremesuppe ^{G, l} mit 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 12.11.2018 – 16.11.2018**

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 19.11.2018 – 23.11.2018

Montag	Menü 1	„Wiesenhühnchen“ Hühnchenfleisch [aus Hähnchenfleisch] mit Gemüse [Karotten, Sellerie und Erbsen] in Rahmsoße ^{G, l, a, c, j} und BIO- Reis, dazu frisches Obst	★
		Kcal 343 Ew 26g F 11g KH 34g	
	→ Menü 2	Kürbis-Kartoffel-Cremesuppe ^{G, l} mit Mischbrot ^{A, A1, A3} , dazu frisches Obst	
	vegetarisch	Kcal 354 Ew 12g F 11g KH 51g 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	Bunter Gemüseteller [Schwarzwurzel, gelbe und orange Möhren, Romano Brechbohnen] mit leichter Käsesoße ^{G, a, c, i, j} und Kartoffeln, dazu Quarkspeise ^G	
	vegetarisch	Kcal 397 Ew 12g F 17g KH 48g	
Mittwoch	→ Menü 1	Paniertes Hähnchenschnitzel ^{A, A1} und bunter Kartoffelsalat ^l [Mais, Möhren, Erbsen], dazu Fruchtjoghurt ^G	
		Kcal 371 Ew 17g F 16g KH 47g	
	Menü 2	Bunte Herbstsuppe ^l [Paprika, Möhren Duo, Poree, Sellerie, Reis und Kräutern] mit Vollkornbrot ^{A, A1, A2, A3, f, k} , dazu Fruchtjoghurt ^G	★
	vegetarisch	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] Süße Nudeln ^{A, A1} mit Zimt-Zucker und Vanillesoße ^{1, G}	★
	vegetarisch	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	
	vegetarisch	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 **26.11.2018 – 30.11.2018**

Montag	Menü 1	Putengeschnetzeltes [aus der Putenoberkeule] mit kleinen Gemüswürfeln [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, l} Kräuterquark ^G mit Salzkartoffeln, dazu Gurken-Salat	
	vegetarisch	Kcal 288 Ew 16g F 8g KH 36g	
Mittwoch	Menü 1	„Rodeo Reiter“ Rindergeschnetzeltes ^{G, a, c, i, j} mit Gemüsemix ^G und Semmelknödel ^{A, A1, C, G, f, h} , dazu frisches Obst	
		Kcal 361 Ew 24g F 13g KH 36g	
	Menü 2	„Kleiner Raumfahrer“ Gemüsesuppe ^{G, l} [mit Karotten- und Selleriewürfeln, Lauch, Petersilie und Kartoffeln] mit Vollkornbrot ^{A, A1, A2, A3, f, k} , dazu frisches Obst	★
	vegetarisch	Kcal 399 Ew 15g F 10g KH 61g	
Donnerstag	Menü 1	Bunte Minestrone ^{A, A1, C, G, l} 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, l} [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 – Dinkel, C – Eier, D – Fische, G – Milch [inkl. Lactose], l – 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