

Speiseplan für die **Woche vom 02.10.2017 – 06.10.2017**

Montag	Menü 1	„Fliegende Henne“ Hühnerfrikassee ^{a, c, g, i, j} [mit Erbsen und Möhren] und BIO-Reis , dazu frisches Obst	★
		Kcal 317 Ew 23g F 9g KH 36g	
	Menü 2	Rührei ^{16, c, g} mit BIO-Spinat ^{16, a, g, i} und Kartoffeln, dazu Fruchtjoghurt ^{16, g, h}	★
	vegetarisch	Kcal 352 Ew 16g F 22g KH 21g	
Dienstag	Menü 1		
		Tag der deutschen Einheit	
	Menü 2		
	vegetarisch		
Mittwoch	Menü 1	Putensteak mit Bratensoße ^{a, c, g, i, j} , Erbsengemüse und Kartoffeln, dazu Quarkspeise ^{16, g, h}	
		Kcal 316 Ew 16g F 9g KH 46g	
	Menü 2	Linsensuppe ^{g, i} [Gemüsebouillon mit Kartoffelwürfeln und BIO-Linsen] mit ½ Scheibe Vollkornbrot ^{a, k} , dazu Quarkspeise ^{16, g, h}	★
	vegetarisch	Kcal 317 Ew 18g F 5g KH 49g	
Donnerstag	Menü 1	„Mr. Oink“ Schweinegeschnetzeltes in Rahmsoße ^{16, a, c, g, i, j} mit Kartoffelpüree ^{16, g} , dazu Rotkraut-Salat	★
		Kcal 380 Ew 26g F 19g KH 26g	
	Menü 2	Vorsuppe ^{a, c, g, i} Grießbrei ^{16, a, g} mit Zucker und Zimt, dazu Erdbeerkompott ^h	★
	vegetarisch	Kcal 373 Ew 13g F 12g KH 52g	
Freitag	Menü 1	„Moby Dick“ Fischragout ^{MSC, d} mit Gemüsestreifen in Dillsoße ^{16, a, c, g, i, j} und BIO-Reis , dazu Rohkostsalat	★
		Kcal 381 Ew 19g F 15g KH 41g	
	Menü 2	Blumenkohl-Käse-Stern ^{16, a, c, g, i} mit Kräutersoße ^{16, a, c, g, i, j} und Bratkartoffeln, dazu Rohkostsalat	★
	vegetarisch	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, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 6 – geschwärzt, 7 – gewachst, 8 – Phosphat, 9,10 – Süßungsmittel, 11 – Zucker und Süßungsmittel, 12 – enthält eine Phenylalaninquelle, 13 – wirkt abführend, 14 – koffeinhaltig, 15 – chininhaltig, 16 – mit Milcheiweiß, 17 – mit Eiklar, 18 – mit Soja, 19 – Alkohol, 20 – gentechnisch verändertes Lebensmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch, 22 – Formfleisch

Kennzeichnung Allergene: a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere, c – Eier, d – Fische, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, m – Lupine, n – Weichtiere

(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 09.10.2017 – 13.10.2017**

Montag	Menü 1	Geflügelkeulchen mit Soße ^{a, c, g, i, j} Mischgemüse ^{16, a} und Kartoffeln, dazu Pudding ^{16, g, h} Kcal 402 Ew 25g F 15g KH 40g	
	Menü 2	Kartoffeleintopf ^{f, i} [Gemüsebouillon mit Kartoffelstückchen, Möhren- und Selleriewürfeln, Porree und Petersilie] mit ½ Scheibe Mischbrot ^a , dazu Pudding ^{16, g, h} Kcal 382 Ew 16g F 12g KH 52g	★
Dienstag	Menü 1	„Bärenstark“ Bratwurst ^{2,3(S), a, g, i, j} mit Soße ^{a, c, g, i, j} , Sauerkraut und Kartoffelpüree ^{16, g} , dazu Obst Kcal 374 Ew 14g F 21g KH 31g	★
	Menü 2	Kräuterquark ^{16, g} mit Salzkartoffeln, dazu rote Bete Kcal 303 Ew 17g F 6g KH 44g	
Mittwoch	Menü 1	Königsberger Klopse ^{21(S), a, c, g, j} mit Petersiliensoße ^{16, a, c, g, i, j} und Salzkartoffeln, dazu Möhren-Rohkost Kcal 306 Ew 20g F 13g KH 26g	
	Menü 2	„Schelm“ Vollkorn Mini Gabelspaghetti ^{a, c, f} mit fruchtiger Tomatensoße ^{16, a, c, g, i, j} und Möhren-Rohkost Kcal 293 Ew 11g F 5g KH 50g	★
Donnerstag	Menü 1	„Put Put“ Putensteak mit Gemüse-Kräutersoße ^{16, a, c, g, i, j} [mit Möhre, Sellerie und Lauch] und BIO-Reis , dazu Obst Kcal 384 Ew 32g F 10g KH 42g	★
	Menü 2	Vorsuppe ^{a, c, g, i} Hefeklöße ^{a, c, g} mit heißen Birnen ^{16, a, g} Kcal 372 Ew 13g F 10g KH 59g	
Freitag	Menü 1	„Kleine Meerjungfrau“ Mariniertes Hering ^{16, MSC, c, d, g} mit Kartoffeln, dazu Krautsalat Kcal 331 Ew 19g F 10g KH 37g	★
	Menü 2	Blumenkohl-Brokkoli-Cremesuppe ^{16, a, c, g, i, j} mit ½ Scheibe Mischbrot ^a , dazu Joghurt ^{16, g, h} Kcal 364 Ew 20g F 20g KH 25g	

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

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 6 – geschwärzt, 7 – gewachst, 8 – Phosphat, 9, 10 – Süßungsmittel, 11 – Zucker und Süßungsmittel, 12 – enthält eine Phenylalaninquelle, 13 – wirkt abführend, 14 – koffeinhaltig, 15 – chininhaltig, 16 – mit Milcheiweiß, 17 – mit Eiklar, 18 – mit Soja, 19 – Alkohol, 20 – gentechnisch verändertes Lebensmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch, 22 – Formfleisch

Kennzeichnung Allergene: a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere, c – Eier, d – Fische, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, m – Lupine, n – Weichtiere

(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 16.10.2017 – 20.10.2017**

Montag	Menü 1	„Mittelmeerzauber“ Fleischklößchen ^{(S) a, c, f} in Tomatensoße ^{16, a, c, g, i, j} mit Nudeln ^a , dazu Rote Grütze mit Vanillesoße ^{16, a, g}	
		Kcal 358 Ew 19g F 10g KH 48g	
	Menü 2	Gemüse-Nudelsuppe ^{a, c, i} mit Mischbrot ^a , dazu Rote Grütze mit Vanillesoße ^{16, a, g}	★
	vegetarisch	Kcal 336 Ew 9g F 9g KH 54g	
Dienstag	Menü 1	Putengeschnetzeltes „Gyros Art“ ^{a, c, g, i, j} mit mildem Kräuterquarkdip ^{16, g} und Vollkornreis, dazu Rohkostsalat	★
		Kcal 347 Ew 29g F 10g KH 35g	
	Menü 2	Nudel-Brokkoli-Auflauf ^{16, a, f, g} mit Sahnesoße ^{16, a, c, g, i, j} , dazu Rohkostsalat	
	vegetarisch	Kcal 383 Ew 14g F 20g KH 36g	
Mittwoch	Menü 1	Leberkäse ^{2,3, i, j} mit Bratensoße ^{16, a, c, g, i, j} , Mischgemüse ^{16, g} und Kartoffelpüree ^{16, g} , dazu frisches Obst	
		Kcal 399 Ew 15g F 25g KH 27g	
	Menü 2	Linsenbolognese ^{a, c, g, i, j} aus roten Linsen mit Nudeln ^a , dazu frisches Obst	★
	vegetarisch	Kcal 358 Ew 12g F 4g KH 68g	
Donnerstag	Menü 1	„Stallbursche“ Rindergulasch ^{a, c, g, i, j} mit Rotkohl und Kartoffelklößen ^{3, l} , dazu frisches Obst	★
		Kcal 395 Ew 22g F 16g KH 41g	
	Menü 2	Vorsuppe ^{a, c, g, i} Eierkuchen ^{16, a, c, g} mit Apfelmus ²	
	vegetarisch	Kcal 393 Ew 14g F 21g KH 36g	
Freitag	Menü 1	„Meeresbriese“ Paniertes Hokifilet ^{MSC, a, d} mit Petersiliensoße ^{16, a, c, g, i, j} und Kartoffeln, dazu Gurkensalat	★
		Kcal 305 Ew 22g F 12g KH 25g	
	Menü 2	Gemüsedinos ^{a, c, i, k} mit Kräutersoße ^{16, a, c, g, i, j} und Kartoffelpüree ^{16, g} , dazu Gurkensalat	
	vegetarisch	Kcal 344 Ew 8g F 15g KH 45g	

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 6 – geschwärzt, 7 – gewachst, 8 – Phosphat, 9,10 – Süßungsmittel, 11 – Zucker und Süßungsmittel, 12 – enthält eine Phenylalaninquelle, 13 – wirkt abführend, 14 – koffeinhaltig, 15 – chininhaltig, 16 – mit Milcheiweiß, 17 – mit Eiklar, 18 – mit Soja, 19 – Alkohol, 20 – gentechnisch verändertes Lebensmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch, 22 – Formfleisch

Kennzeichnung Allergene: a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere, c – Eier, d – Fische, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, m – Lupine, n – Weichtiere

(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 23.10.2017 – 27.10.2017**

Montag	Menü 1	Schweinegeschnetzeltes in Bratensoße ^{a, c, g, i, j} mit Spätzle ^{a, c} , dazu frisches Obst Kcal 369 Ew 22g F 14g KH 39g	
	Menü 2	„Gärtner’s Kuchen“ Gemüsefrikadelle ^{a, c} [Erbsen, Romanesco, Mais und Zwiebeln] mit Käsesoße ^{16, a, c, g, j} und Vollkornreis, dazu frisches Obst Kcal 397 Ew 12g F 17g KH 48g	★
	vegetarisch		
Dienstag	Menü 1	Bolognese ^{(S/R)a, c, g, i, j} [mit Möhren, Lauch und Sellerie] mit Vollkorn Mini Gabelspaghetti ^{a, c, f} , dazu Rohkostsalat Kcal 398 Ew 17g F 16g KH 48g	★
	Menü 2	Möhreneintopf ^[Gemüsebrühe mit Möhren, Kartoffeln und Kräutern] ^{g, i} mit ½ Scheibe Mischbrot ^a , dazu Pudding ^{16, g, h} Kcal 368 Ew 21g F 7g KH 55g	
	vegetarisch		
Mittwoch	Menü 1	„Erdapfel“ Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen ^{2, 3(S)} , dazu Fruchtjoghurt ^{16, g, h} Kcal 386 Ew 12g F 26g KH 25g	
	Menü 2	Kartoffel-Cremesuppe ^{16, a, c, g, i, j} mit ½ Scheibe Vollkornbrot ^{a, k} , dazu Fruchtjoghurt ^{16, g, h} Kcal 354 Ew 12g F 11g KH 51g	★
	vegetarisch		
Donnerstag	Menü 1	„Wiesenhühnchen“ Hühnchenfleisch mit Gemüse in Rahmsoße ^{16, a, c, g, i, j} und Vollkornreis, dazu Rohkostsalat Kcal 343 Ew 26g F 11g KH 34g	★
	Menü 2	Vorsuppe ^{a, c, g, i} Quarkkeulchen ^{16, a, c, g, l} mit Apfelmus ² Kcal 393 Ew 14g F 21g KH 36g	
	vegetarisch		
Freitag	Menü 1	„Ahoi Kapitän!“ Wildlachs ^{MSC, d} mit Gemüsestreifen in leichter Zitronensoße ^{16, a, c, g, i, j} und Kartoffeln, dazu frisches Obst Kcal 337 Ew 26g F 11g KH 33g	★
	Menü 2	Fußballnudeln ^{a, c} mit Tomaten-Basilikumsoße ^{a, g, i} , dazu Rohkostsalat Kcal 319 Ew 10g F 5g KH 58g	
	vegetarisch		

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 6 – geschwärzt, 7 – gewachst, 8 – Phosphat, 9, 10 – Süßungsmittel, 11 – Zucker und Süßungsmittel, 12 – enthält eine Phenylalaninquelle, 13 – wirkt abführend, 14 – koffeinhaltig, 15 – chininhaltig, 16 – mit Milcheiweiß, 17 – mit Eiklar, 18 – mit Soja, 19 – Alkohol, 20 – gentechnisch verändertes Lebensmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch, 22 – Formfleisch


Kennzeichnung Allergene: a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere, c – Eier, d – Fische, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, m – Lupine, n – Weichtiere

(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 30.10.2017 – 31.10.2017**


Montag	Menü 1	„Jäger Puter“ Putenbrustgeschnetzeltes mit Paprikawürfeln in Rahmsoße ^{16, a, c, g, i, j} und Zartweizen ^a , dazu Pudding ^{16, g, h} 
		Kcal 395 Ew 31g F 9g KH 46g
	Menü 2	„Kleiner Raumfahrer“ Gemüsesuppe ^{a, b, i} [mit Karotten- und Selleriewürfeln, Lauch, Petersilie und Kartoffelwürfeln] mit ½ Scheibe Mischbrot ^a , dazu Pudding ^{16, g, h}
	vegetarisch	Kcal 399 Ew 15g F 10g KH 61g
Dienstag	Menü 1	Reformationstag
	Menü 2	
	vegetarisch	
Mittwoch	Menü 1	
	Menü 2	
	vegetarisch	
Donnerstag	Menü 1	
	Menü 2	
	vegetarisch	
Freitag	Menü 1	
	Menü 2	
	vegetarisch	

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 6 – geschwärzt, 7 – gewachst, 8 – Phosphat, 9,10 – Süßungsmittel, 11 – Zucker und Süßungsmittel, 12 – enthält eine Phenylalaninquelle, 13 – wirkt abführend, 14 – coffeinhaltig, 15 – chininhaltig, 16 – mit Milcheiweiß, 17 – mit Eiklar, 18 – mit Soja, 19 – Alkohol, 20 – gentechnisch verändertes Lebensmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch, 22 – Formfleisch

Kennzeichnung Allergene: a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere, c – Eier, d – Fische, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, m – Lupine, n – Weichtiere

(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