


Speiseplan für die **Woche vom 01.12.2017**

Montag	Menü 1	_____
	Menü 2 vegetarisch	_____
Dienstag	Menü 1	_____
	Menü 2 vegetarisch	_____
Mittwoch	Menü 1	_____
	Menü 2 vegetarisch	_____
Donnerstag	Menü 1	_____
	Menü 2 vegetarisch	_____
Freitag	Menü 1	„Kleiner Taucher“ Paniertes Seelachsfilet ^{MSC, A, A1, D} mit Kräutersoße ^{16, G, I, a, c, j} und BIO-Reis , dazu Rohkostsalat 
	Menü 2 vegetarisch	Blumenkohl-Käse-Stern ^{16, A, A1, C, G} mit Kräutersoße ^{16, G, a, c, I, j} und Bratkartoffeln, dazu Rohkostsalat Kcal 344 Ew 8g F 15g KH 45g

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

DE-ÖKO-021

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, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, A6 – Kamut, B – Krebstiere, C – Eier, D – Fische, E – Erdnüsse, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, H2 – Haselnüsse, H3 – Walnüsse, H4 – Kaschunüsse, H5 – Pekannüsse, H6 – Paranüsse, H7 – Pistazien, H8 – Makademianüsse, H9 – Queenslandnüsse, I – Sellerie, J – Senf, K – Sesamsamen, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine, N – Weichtiere

Kennzeichnung Spuren: 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 04.12.2017 – 08.12.2017**

Montag	Menü 1	Geflügelkeulchen ^{A, A1, F} mit Soße ^{16, G, a, c, i, j} Mischgemüse ^{16, G} und Kartoffeln, dazu Pudding ^{16, G} Kcal 402 Ew 25g F 15g KH 40g	
	Menü 2	Kartoffeleintopf ^{F16, G, I} [Gemüsebouillon mit Kartoffelstückchen, Möhren- und Selleriewürfeln, Porree und Petersilie] mit ½ Scheibe Mischbrot ^{A, A1, A3} , dazu Pudding ^{16, G} Kcal 382 Ew 16g F 12g KH 52g	★
Dienstag	Menü 1	Bratwurst ^{(S), i, j} mit Soße ^{16, G, a, c, i, j} , Sauerkraut und Kartoffelpüree ^{16, G, L} , 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 ^{16, 21, (S/R), A, A1, C, G, J, f, i} mit Petersiliensoße ^{16, G, a, c, i, j} und Salzkartoffeln, dazu Möhren-Rohkost Kcal 306 Ew 20g F 13g KH 26g	
	Menü 2	„Schelm“ Vollkorn Mini Gabelspaghetti ^{A, A1, c, f} mit fruchtiger Tomatensoße ^{16, G, a, c, i, j} und Möhren-Rohkost Kcal 293 Ew 11g F 5g KH 50g	★
Donnerstag	Menü 1	„Put Put“ Putensteak mit Gemüse-Kräutersoße ^{16, G, I, a, c, j} [mit Möhre, Sellerie und Lauch] und BIO-Reis, dazu Obst Kcal 384 Ew 32g F 10g KH 42g	★
	Menü 2	Vorsuppe ^{16, A, A1, C, G, I} Hefeklöße ^{16, A, A1, C, G, f, h} mit heißen Birnen ^{A, A1} Kcal 372 Ew 13g F 10g KH 59g	
Freitag	Menü 1	„Kleine Meerjungfrau“ Mariniertes Hering ^{11, 16, MSC, C, D, G} mit Kartoffeln, dazu Krautsalat Kcal 331 Ew 19g F 10g KH 37g	★
	Menü 2	Blumenkohl-Brokkoli-Cremesuppe ^{16, G, I, a, c, j} mit ½ Scheibe Mischbrot ^{A, A1, A3} , dazu Joghurt ^{16, G} 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, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, A6 – Kamut, B – Krebstiere, C – Eier, D – Fische, E – Erdnüsse, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, H2 – Haselnüsse, H3 – Walnüsse, H4 – Kaschunüsse, H5 – Pekannüsse, H6 – Paranüsse, H7 – Pistazien, H8 – Makademanüsse, H9 – Queenslandnüsse, I – Sellerie, J – Senf, K – Sesamsamen, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine, N – Weichtiere

Kennzeichnung Spuren: 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 11.12.2017 – 15.12.2017

Montag	Menü 1	„Mittelmeerzauber“ Fleischklößchen ^{(S/R), C} in Tomatensoße ^{16, G, a, c, i, j} mit Nudeln ^{A, A1} , dazu Rote Grütze ^{1, A, A1, g} mit Vanillesoße ^{16, G}	
		Kcal 358 Ew 19g F 10g KH 48g	
	Menü 2	Gemüse-Nudelsuppe ^{A, A1, C, l} mit Mischbrot ^{A, A1, A3} , dazu Rote Grütze ^{1, A, A1, g} mit Vanillesoße ^{16, G}	★
	vegetarisch	Kcal 336 Ew 9g F 9g KH 54g	
Dienstag	Menü 1	Putengeschnetzeltes „Gyros Art“ ^{16, G, a, c, 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, A1, C, G, l} mit Sahnesoße ^{16, G, a, c, i, j} , dazu Rohkostsalat	
	vegetarisch	Kcal 383 Ew 14g F 20g KH 36g	
Mittwoch	Menü 1	Leberkäse ^{2, 3, 4, (S), j} mit Bratensoße ^{16, G, a, c, i, j} , Mischgemüse ^{16, G} und Kartoffelpüree ^{16, G, L} , dazu frisches Obst	
		Kcal 399 Ew 15g F 25g KH 27g	
	Menü 2	Linsenbolognese ^{l, a, c, g, j} aus roten Linsen mit Nudeln ^{A, A1} , dazu frisches Obst	★
	vegetarisch	Kcal 358 Ew 12g F 4g KH 68g	
Donnerstag	Menü 1	„Stallbursche“ Rindergulasch ^{16, G, a, c, i, j} mit Rotkohl und Kartoffelklößen ^{5, L} , dazu frisches Obst	★
		Kcal 395 Ew 22g F 16g KH 41g	
	Menü 2	Vorsuppe ^{16, A, A1, C, G, l} Eierkuchen ^{16, A, A1, C, G} mit Apfelmus ²	
	vegetarisch	Kcal 393 Ew 14g F 21g KH 36g	
Freitag	Menü 1	„Meeresbriese“ Paniertes Hokifilet ^{MSC, 16, A, A1, A4, D, G} mit Petersiliensoße ^{16, G, a, c, i, j} und Kartoffeln, dazu Gurkensalat	★
		Kcal 305 Ew 22g F 12g KH 25g	
	Menü 2	Gemüsedinos ^{C, l, a} mit Kräutersoße ^{16, G, a, c, i, j} und Kartoffelpüree ^{16, G, L} , 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, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, A6 – Kamut, B – Krebstiere, C – Eier, D – Fische, E – Erdnüsse, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, H2 – Haselnüsse, H3 – Walnüsse, H4 – Kaschunüsse, H5 – Pekannüsse, H6 – Paranüsse, H7 – Pistazien, H8 – Makademanüsse, H9 – Queenslandnüsse, I – Sellerie, J – Senf, K – Sesamsamen, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine, N – Weichtiere

Kennzeichnung Spuren: 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 18.12.2017 – 22.12.2017**

Montag	Menü 1	Schweinegeschnetzeltes in Bratensoße ^{16, G, a, c, g, i, j} mit Spätzle ^{A, A1, C} , dazu frisches Obst Kcal 369 Ew 22g F 14g KH 39g	
	Menü 2	„Gärtner's Kuchen“ Gemüsefrikadelle ^{A, A1, C} [Erbsen, Romanesco, Mais und Zwiebeln] mit Käsesoße ^{16, G, a, c, i, j} und Vollkornreis, dazu frisches Obst Kcal 397 Ew 12g F 17g KH 48g	★
	vegetarisch		
Dienstag	Menü 1	Bolognese ^{(S), 16, G, l, a, c, g, j} [mit Möhren, Lauch und Sellerie] mit Vollkorn Mini Gabelspaghetti ^{A, A1, c, f} , dazu Rohkostsalat Kcal 398 Ew 17g F 16g KH 48g	★
	Menü 2	Möhreneintopf ^{16, G, l} [Gemüsebrühe mit Möhren, Kartoffeln und Kräutern] mit ½ Scheibe Mischbrot ^{A, A1, A3} , dazu Pudding ^{16, G} , Kcal 368 Ew 21g F 7g KH 55g	
	vegetarisch		
Mittwoch	Menü 1	Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen ^{2, 3, i, j, (S)} , dazu Fruchtjoghurt ^{16, G} Kcal 386 Ew 12g F 26g KH 25g	
	Menü 2	Kartoffel-Cremesuppe ^{16, G, l, a, c, j} mit ½ Scheibe Vollkornbrot ^{A, A3, f, k} , dazu Fruchtjoghurt ^{16, G} Kcal 354 Ew 12g F 11g KH 51g	★
	vegetarisch		
Donnerstag	Menü 1	„Wiesenhühnchen“ Hühnchenfleisch mit Gemüse in Rahmsoße ^{16, G, l, a, c, j} und Vollkornreis, dazu Rohkostsalat Kcal 343 Ew 26g F 11g KH 34g	★
	Menü 2	Vorsuppe ^{16, A, A1, C, G, l} Quarkkeulchen ^{16, A, A1, C, G} 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, G, l, a, c, j} und Kartoffeln, dazu frisches Obst Kcal 337 Ew 26g F 11g KH 33g	★
	Menü 2	Fußballnudeln ^{A, A1, C} mit Tomaten-Basilikumsoße ^{16, G, a, c, i, j} , 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, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, A6 – Kamut, B – Krebstiere, C – Eier, D – Fische, E – Erdnüsse, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, H2 – Haselnüsse, H3 – Walnüsse, H4 – Kaschunüsse, H5 – Pekannüsse, H6 – Paranüsse, H7 – Pistazien, H8 – Makademanüsse, H9 – Queenslandnüsse, I – Sellerie, J – Senf, K – Sesamsamen, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine, N – Weichtiere

Kennzeichnung Spuren: 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 25.12.2017 – 29.12.2017**

Montag	Menü 1	1. Weihnachtsfeiertag	
	Menü 2 vegetarisch		
Dienstag	Menü 1	2. Weihnachtsfeiertag	
	Menü 2 vegetarisch		
Mittwoch	Menü 1	„Rodeo Reiter“ Rindergulasch ^{16, G, a, c, i, j} mit Kohlrabigemüse ^{16, G} und Semmelklöße ^{16, A, A1, C, G, f, h} , dazu frisches Obst Kcal 361 Ew 24g F 13g KH 36g	
	Menü 2 vegetarisch	Vollkorn Mini Gabelspaghetti ^{A, A1, c, f} mit Spinat-Rahmsauce ^{16, G, a, c, g, i, j} , dazu frisches Obst Kcal 331 Ew 12g F 5g KH 58g	★
Donnerstag	Menü 1	Linseneintopf ^{16, G, I} aus BIO-Linsen mit Schnitzwurst ^{2, 3, (S), i, j} , dazu ½ Scheibe Mehrkornbrot ^{A, A2, A3, A4, k, f} und Obst Kcal 343 Ew 10g F 7g KH 57g	
	Menü 2 vegetarisch	„Grießkönig“ Vorsuppe ^{16, A, A1, C, G, I} [Gemüsebouillon mit buntem Gemüse und Eierflocken] Grießbrei ^{16, A, A1, G} mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus ² und frisches Obst Kcal 391 Ew 15g F 13g KH 52g	★
Freitag	Menü 1	„Moby Dick“ Fischragout ^{MSC, D} [aus Seelachswürfeln] mit Gemüsestreifen in Dillsoße ^{16, G, a, c, i, j} und BIO-Reis, dazu Möhren-Rohkost Kcal 381 Ew 19g F 15g KH 41g	★
	Menü 2 vegetarisch	Spinatmedaillon ^{16, A, A1, A5, C, G, I} mit Sahnesauce ^{16, G, a, c, i, j} und Kartoffeln, dazu Möhren-Rohkost Kcal 385 Ew 9g F 11g KH 53g	

*** 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, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, A6 – Kamut, B – Krebstiere, C – Eier, D – Fische, E – Erdnüsse, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, H2 – Haselnüsse, H3 – Walnüsse, H4 – Kaschunüsse, H5 – Pekannüsse, H6 – Paranüsse, H7 – Pistazien, H8 – Makademanüsse, H9 – Queenslandnüsse, I – Sellerie, J – Senf, K – Sesamsamen, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine, N – Weichtiere

Kennzeichnung Spuren: 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