

Speiseplan für die **Woche vom 01.03.2018 – 02.03.2018**

<b>Montag</b>	<b>Menü 1</b>	_____	
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	_____	
<b>Dienstag</b>	<b>Menü 1</b>	_____	
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	_____	
<b>Mittwoch</b>	<b>Menü 1</b>	_____	
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	_____	
<b>Donnerstag</b>	<b>Menü 1</b>	Schweinebraten <sup>G, a, c, i, j</sup> [aus der Schulter] mit Bohnengemüse <sup>G</sup> aus <b>BIO</b> -Bohnen und Spätzle <sup>A, A1, C</sup> , dazu frisches Obst	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	„Lausbub“ Vorsuppe <sup>A, A1, C, G, I</sup>   Germknödel <sup>2, A, A1, c, f, g, h</sup> mit Vanillesoße <sup>G</sup> Kcal 409   Ew 12g   F 7g   KH 78g	
<b>Freitag</b>	<b>Menü 1</b>	Marinierter Hering <sup>11, MSC, C, D, G</sup> [mit Sahne, Milch und Apfelwürfel] mit Kartoffeln, dazu Möhren-Apfel-Rohkost	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Nudeln <sup>A, A1</sup> mit fruchtiger Tomatensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , dazu Möhren-Apfel-Rohkost Kcal 358   Ew 12g   F 4g   KH 68g	

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

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 11 – Zucker und Süßungsmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, 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 05.03.2018 – 09.03.2018**

<b>Montag</b>	<b>Menü 1</b>	Bratwurst <sup>(S), i, j</sup> mit Bratensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , Bayrisch Kraut <sup>G, a, c, i, j</sup> und Kartoffelpüree <sup>G, L</sup> , dazu frisches Obst Kcal 385   Ew 13g   F 20g   KH 37g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Reispfanne <sup>l</sup> [aus Lauch, Möhren, Erbsen und Langkornreis] mit Kräutersoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , dazu frisches Obst Kcal 334   Ew 9g   F 28g   KH 13g	
<b>Dienstag</b>	<b>Menü 1</b>	Cevapcici <sup>21, (S), A, A1, c</sup> mit Bratensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , Pastinaken-Möhrengemüse <sup>G</sup> und <b>BIO-Reis</b> , dazu Rote Grütze <sup>1, A, A1, g</sup> mit Vanillesoße <sup>G</sup> Kcal 405   Ew 14g   F 13g   KH 58g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Gemüsesuppe <sup>A, A1, C, l</sup> [Gemüsebouillon mit Erbsen, grünen Bohnen, Blumenkohl, Sellerie, Karottenwürfeln und Sternchennudeln] mit ½ Scheibe Vollkornbrot <sup>A, A3, f, k</sup> , dazu Rote Grütze <sup>1, A, A1, g</sup> mit Vanillesoße <sup>G</sup> Kcal 386   Ew 15g   F 10g   KH 58g	
<b>Mittwoch</b>	<b>Menü 1</b>	Schweinegeschnetzeltes <sup>G, a, c, i, j</sup> [Fleischstreifen aus der Schulter in cremiger Bratensoße] mit Nudeln <sup>A, A1</sup> , dazu Möhren-Rohkost Kcal 376   Ew 24g   F 14g   KH 39g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Rührei <sup>C, G</sup> mit <b>BIO-Vollei</b> , <b>BIO-Spinat</b> <sup>G, a, c, h, i, j</sup> und Salzkartoffeln, dazu Pudding <sup>G</sup> Kcal 330   Ew 14g   F 15g   KH 33g	
<b>Donnerstag</b>	<b>Menü 1</b>	Geflügelkeulchen <sup>A, A1, F</sup> [aus Hähnchenfleisch] mit Bratensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , Rotkohl <sup>G, a, c, i, j</sup> und Semmelklöße <sup>A, A1, C, G, f, h</sup> , dazu frisches Obst Kcal 406   Ew 26g   F 20g   KH 31g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Vorsuppe <sup>A, A1, C, G, l</sup> [mit Sternchennudeln und buntem Gemüse]   Milchreis <sup>G</sup> mit Zucker und Zimt, dazu frisches Obst Kcal 374   Ew 17g   F 10g   KH 53g	
<b>Freitag</b>	<b>Menü 1</b>	„Kapitän Nemo“ Knuspriges Hokifilet <sup>MSC, A, A1, A4, D, G</sup> mit Senfsoße <sup>G, J, a, c, i</sup> und <b>BIO-Reis</b> , dazu Gurken-Salat Kcal 376   Ew 20g   F 11g   KH 48g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Gemüsefrikadelle <sup>A, A1, C</sup> [Erbsen, Möhren, Mais und Zwiebeln] mit Kräutersoße <sup>G, a, c, i, j</sup> und Kartoffeln, dazu Fruchtjoghurt <sup>G</sup> Kcal 338   Ew 8g   F 13g   KH 47g	

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

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A3 – Roggen, A4 – Gerste, 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, 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 12.03.2018 – 16.03.2018**

<b>Montag</b>	<b>Menü 1</b>	Putenstreifen in Rahmsoße <sup>G, a, c, i, j</sup> mit Wirsinggemüse <sup>G, a, c, i, j</sup> und Kartoffeln, dazu frisches Obst Kcal 353   Ew 29g   F 8g   KH 40g	
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Quark <sup>G</sup> mit Gurkenwürfeln [ Quark mit grünen gewürfelten Gurken, Dill und Petersilie ] und Kartoffeln, dazu frisches Obst 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> vegetarisch	Bunte Spirelli <sup>A, A1, I</sup> mit Kräutersoße <sup>G, l, a, c, j</sup> , dazu frisches Obst 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, Grünkohl <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> vegetarisch	Couscous-Gemüsepfanne <sup>A, A1, I</sup> [ mit Erbsen, Möhren, Sellerie und Mais ] mit leichter Currysoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , dazu Pudding <sup>G</sup> Kcal 353   Ew 7g   F 16g   KH 44g	★
<b>Donnerstag</b>	<b>Menü 1</b>	Nudeln <sup>A, A1</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> vegetarisch	Vorsuppe <sup>A, A1, C, G, I</sup>   Kartoffelpuffer <sup>3, 5, L, j</sup> mit Apfelmus <sup>3</sup> Kcal 376   Ew 13g   F 13g   KH 50g	
<b>Freitag</b>	<b>Menü 1</b>	„Ahoi Kapitän!“ Wildlachs <sup>MSC, D</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> vegetarisch	Möhrensuppe <sup>G, I</sup> mit Kartoffelwürfeln und ½ Scheibe Mischbrot <sup>A, A1, A3</sup> , dazu Quarkspeise <sup>G</sup> 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], I – Sellerie, L – Schwefeldioxid und Sulfide

Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, 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 19.03.2018 - 23.03.2018**

<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, I</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>vegetarisch</b>		
<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 Kartoffeln, 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>vegetarisch</b>		
<b>Mittwoch</b>	<b>Menü 1</b>	Putensteak mit Bratensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , Kaisergemüse <sup>G</sup> und <b>BIO-Reis</b> , dazu Quarkspeise <sup>G</sup> Kcal 316   Ew 16g   F 9g   KH 46g	★
	<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>vegetarisch</b>		
<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, I</sup>   Grießbrei <sup>A, A1, G</sup> mit Zucker und Zimt, dazu Mandarinenkompott Kcal 373   Ew 13g   F 12g   KH 52g	
	<b>vegetarisch</b>		
<b>Freitag</b>	<b>Menü 1</b>	„Kleiner Taucher“ Paniertes Seelachsfilet <sup>MSC, A, A1, 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, I, G</sup> mit Käsesoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , dazu Weißkraut-Salat Kcal 344   Ew 8g   F 15g   KH 45g	
	<b>vegetarisch</b>		

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

Kennzeichnung Zusatzstoffe:

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 26.03.2018 – 30.03.2018**

<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 ½ Scheibe Mischbrot <sup>tA, A1, A3</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 Birnen <sup>A, A1</sup> Kcal 372   Ew 13g   F 10g   KH 59g	
<b>Freitag</b>	<b>Menü 1</b>	<h1>FEIERTAG</h1>	
	<b>Menü 2</b> vegetarisch		

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

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 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