

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schule Vorspeise Nährwert	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5, kcal 36,5 / kJ 152,8 / Fett 0,4 / EW 3,4 / KH 1,1	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder Rohkost (Karotte, Tomate und Gurke) F, G, I, L, 3, 5, kcal 23,6 / kJ 98,7 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,5	Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) kcal 10,6 / kJ 44,5 / Fett 0,4 / EW 0,1 / KH 2,0	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5, Gurkensalat mit Jogurt G, kcal 27,3 / kJ 114,3 / Fett 0,8 / EW 1,9 / KH 1,6	Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) kcal 10,6 / kJ 44,5 / Fett 0,4 / EW 0,1 / KH 2,0
Schule Hauptgang Vegetarisch Nährwert	Gemüse-Curry (mild) dazu gedämpfter Reis kcal 381,0 / kJ 1594,2 / Fett 7,3 / EW 12,5 / KH 57,9	Linsen-Ragout mit Karotte und Sellerie I, L, 1, 5, dazu Spätzle A1, C, kcal 342,3 / kJ 1432,1 / Fett 18,2 / EW 7,5 / KH 60,7	Kartoffel-Brokkoli-Suppe mit Backerbsen und A1, C, G, Roggenbrot A1, A2, A3, kcal 317,8 / kJ 1329,5 / Fett 6,9 / EW 12,1 / KH 31,7	Chili sin Carne (Mais, Rote Bohnen, Paprika) Penne (Nudeln) dazu A1, C, geriebener Emmentaler G, kcal 530,4 / kJ 2219,3 / Fett 22,2 / EW 11,2 / KH 82,3	Soja-Paprika-Gulasch A1, F, I, J, 3, mit Salzkartoffeln kcal 207,1 / kJ 866,5 / Fett 5,0 / EW 2,8 / KH 38,0
Schulen Nachspeise Nährwert	Verschiedenes Obst der Saison kcal 70,1 / kJ 293,4 / Fett 0,7 / EW 0,2 / KH 16,2	Erdbeerjogurt G, kcal 93,6 / kJ 391,6 / Fett 2,4 / EW 2,5 / KH 0,0	Verschiedenes Obst der Saison kcal 109,3 / kJ 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2	Apfelmark (kein Zuckerzusatz) 3, kcal 0,0 / kJ 0,0 / Fett 0,5 / EW 0,5 / KH 11,7	Vanillejogurt G, kcal 101,4 / kJ 424,3 / Fett 3,6 / EW 2,9 / KH 14,7

Allergen-Kennzeichnung: A1 Weizen | A2 Roggen | A3 Gerste | A4 Hafer | A5 Dinkel | B Kerbstiere | C Eier | D Fisch | E Erdnüsse | F Sojabohnen | G Milch | H1 Mandeln | H2 Haselnüsse | H3 Walnüsse | H4 Kaschunüsse | H5 Pecannüsse | H7 Pistazien | H8 Macasamianüsse | I Sellerie | J Senf | K Sesam | L Schwefeldioxid und Sulfit | M Lupine | N Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff | 2 konserviert | 3 mit Antioxidationsmittel | 4 mit Geschmacksverstärker | 5 geschwefelt | 6 geschwärzt | 7 mit Süßungsmittel | 8 mit Phosphat | 9 Süßungsmittel

Bitte beachten Sie, dass sich bei kurzfristigen Änderungen im Speiseplan, auch Allergene und Zusatzstoffe ändern können!

Wir verwenden folgende Lebensmittel ausschließlich in Bio-Qualität: Äpfel, Bananen, Reis, Penne und Fusilli



DE-006