

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schule Vorspeise Nährwert	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5, kcal 27,4 / kJ 114,6 / Fett 0,3 / EW 2,5 / KH 0,8	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder F, G, I, L, 3, 5, Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) kcal 24,6 / kJ 103,1 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,7	Bauernsalat (Gurke, Tomate, Paprika) L, 3, 5, kcal 53,6 / kJ 224,1 / Fett 0,5 / EW 5,0 / KH 1,5	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder F, G, I, L, 3, 5, Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) kcal 24,6 / kJ 103,1 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,7	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5, kcal 27,4 / kJ 114,6 / Fett 0,3 / EW 2,5 / KH 0,8
weiterführende Schulen Vegetarisch Nährwert	3 Semmelknödel mit A1, C, Basilikum-Pestosauce und G, 2, 3, kcal 616,2 / kJ 2578,2 / Fett 21,0 / EW 21,9 / KH 84,0	Vegetarisches Frikassee mit Karotten A1, F, G, I, J, 3, dazu gedämpfter Reis kcal 412,8 / kJ 1727,0 / Fett 9,8 / EW 9,0 / KH 71,3	Tomatensauce mit Fusilli und geriebener Emmentaler A1, C, G, kcal 526,5 / kJ 2203,0 / Fett 21,0 / EW 11,4 / KH 82,1	Drei vegetarische knusper Streifen A1, dazu Karottengemüse Bratensauce Salzkartoffeln kcal 476,1 / kJ 1991,8 / Fett 22,7 / EW 12,8 / KH 60,7	Süßkartoffel-Kokossuppe G, L, 3, 5, mit 3 vegetarische Hackbällchen dazu ein Körnerbrötchen A1, A2, A3, A4, K, kcal 506,9 / kJ 2121,0 / Fett 16,0 / EW 14,9 / KH 36,4
weiterführende Schulen Alternative Nährwert	Zwei Fischfrikadelle A1, D, G, J, mit Erbsengemüse und Parboiled Reis kcal 470,3 / kJ 1967,7 / Fett 25,4 / EW 8,9 / KH 60,6	Hühnerfrikassee G, 3, dazu gedämpfter Reis kcal 471,1 / kJ 1971,1 / Fett 22,8 / EW 9,5 / KH 71,2	Zwei vegetarische Klopse in Paprikasauce dazu Parboiled Reis C, F, I, kcal 574,2 / kJ 2402,5 / Fett 23,9 / EW 17,1 / KH 78,3	Vier Pfannkuchen dazu A1, C, G, Apfelmus 3, kcal 588,0 / kJ 2459,0 / Fett 20,7 / EW 14,1 / KH 91,2	Spinat-Fetasauce G, Penne A1, C, kcal 616,2 / kJ 2578,3 / Fett 23,3 / EW 20,6 / KH 82,0
Schulen Nachspeise Nährwert	Verschiedenes Obst der Saison kcal 109,3 / kJ 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2	Handobst: Banane kcal 116,9 / kJ 487,0 / Fett 1,5 / EW 0,2 / KH 26,0	Kirschjogurt G, kcal 93,6 / kJ 391,6 / Fett 2,4 / EW 2,5 / KH 0,0	Verschiedenes Obst der Saison kcal 70,1 / kJ 293,4 / Fett 0,7 / EW 0,2 / KH 16,2	Jogurt Stracciatella G, kcal 121,8 / kJ 509,6 / Fett 3,2 / EW 5,0 / KH 15,5

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 Cashewnüsse | 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 mit Konservierungsstoff | 3 mit Antioxidationsmittel | 4 mit Geschmacksverstärker | 5 geschwefelt | 6 geschwärzt | 7 mit Süßungsmittel | 8 mit Phosphat

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