

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schule Vorspeise	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5,	Bauernsalat (Gurke, Tomate, Paprika) L, 3, 5,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5,
Nährwert	kcal 27,4 / kJ 114,6 / Fett 0,3 / EW 2,5 / KH 0,8	kcal 24,6 / kJ 103,1 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,7	kcal 53,6 / kJ 224,1 / Fett 0,5 / EW 5,0 / KH 1,5	kcal 24,6 / kJ 103,1 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,7	kcal 27,4 / kJ 114,6 / Fett 0,3 / EW 2,5 / KH 0,8
weiterführende Schulen Vegetarisch	3 Semmelknödel mit A1, C, Basilikum-Pestosauce und G, 2, 3,	Vegetarisches Frikassee mit Karotten A1, F, G, I, J, 3, dazu gedämpfter Reis	Tomatensoße mit Fusilli und A1, C, geriebener Emmentaler G,	Drei vegetarische knusper Streifen A1, dazu Karottengemüse Bratensauce Salzkartoffeln	Süßkartoffel-Kokossuppe G, L, 3, 5, mit 3 vegetarische Hackbällchen dazu ein Körnerbrötchen A1, A2, A3, A4, K,
Nährwert	kcal 616,2 / kJ 2578,2 / Fett 21,0 / EW 21,9 / KH 84,0	kcal 412,8 / kJ 1727,0 / Fett 9,8 / EW 9,0 / KH 71,3	kcal 526,5 / kJ 2203,0 / Fett 21,0 / EW 11,4 / KH 82,1	kcal 476,1 / kJ 1991,8 / Fett 22,7 / EW 12,8 / KH 60,7	kcal 506,9 / kJ 2121,0 / Fett 16,0 / EW 14,9 / KH 36,4
weiterführende Schulen Alternative	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 C, F, I, dazu Parboiled Reis kcal 574,2 / kJ 2402,5 / Fett 23,9 / EW 17,1 / KH 78,3	Vier Pfannkuchen dazu Apfelmus A1, C, G, 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
Nährwert					
Schulen Nachspeise	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
Nährwert					

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 Macadamianüsse | 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 geschwärt | 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 Fussili

