

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schule Vorspeise	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  F, G, I, L, 3, 5,  <b>Rohkost (Karotte, Tomate und Gurke)</b>  kcal 23,6 / kJ 98,7 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,5	Gurkensalat mit Jogurt  G,  kcal 13,6 / kJ 56,9 / Fett 0,8 / EW 0,3 / KH 1,6	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder  F, G, I, L, 3, 5,  <b>Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke)</b>  kcal 26,8 / kJ 112,0 / Fett 0,5 / EW 1,8 / KH 2,1	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	<b>Mildes Curry (Karotte, Erbsen, Paprika, Brokkoli)</b>  dazu gedämpfter Reis  kcal 457,0 / kJ 1912,1 / Fett 8,8 / EW 14,4 / KH 70,7	Linsen-Ragout mit Karotte und Sellerie  I, L, 1, 5,  dazu Spätzle  A1, C,  kcal 394,0 / kJ 1648,4 / Fett 20,8 / EW 8,6 / KH 69,7	Soja-Paprika-Gulasch mit Salzkartoffeln  A1, F, I, J, 3,  kcal 232,6 / kJ 973,3 / Fett 5,6 / EW 3,2 / KH 42,7	Chili sin Carne (Mais, Rote Bohnen, Paprika)  Penne (Nudeln) dazu  A1, C,  geriebener Emmentaler  G,  kcal 589,5 / kJ 2466,6 / Fett 24,9 / EW 12,6 / KH 90,9	Kartoffel-Brokkoli-Suppe mit Backerbsen und Roggenbrot  A1, C, G,  A1, A2, A3,  kcal 331,1 / kJ 1385,4 / Fett 7,3 / EW 12,6 / KH 33,4
weiterführende Schulen Alternative	Hähnchen-Curry mit Karotten, Erbsen, Paprika  K,  dazu gedämpfter Reis  kcal 443,9 / kJ 1857,4 / Fett 20,3 / EW 8,8 / KH 68,4	Große Gemüsefrikadelle mit Gemüse-Couscous und Tomatensauce  C, I,  I, 3,  kcal 589,8 / kJ 2467,8 / Fett 20,0 / EW 14,6 / KH 90,9	Fünf Falafelbällchen dazu Tsatsiki (Gurken-Jogurt) und Reis  A1,  G,  kcal 475,4 / kJ 1988,9 / Fett 17,0 / EW 8,4 / KH 79,3	Chili con Carne (Rindfleisch, Mais Bohne Paprika)  Penne (Nudeln) dazu  A1, C,  geriebener Emmentaler  G,  kcal 656,8 / kJ 2748,0 / Fett 32,4 / EW 20,4 / KH 82,7	Kraut-Schupfnudelpfanne  C, G,  kcal 695,9 / kJ 2911,8 / Fett 19,2 / EW 7,0 / KH 134,8
Schulen Nachspeise	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	Verschiedenes Obst der Saison  kcal 109,3 / kJ 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2	Stück Zitronenkuchen  C, F, G, 1,  kcal 280,9 / kJ 1175,1 / Fett 3,8 / EW 14,6 / KH 32,4

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

