

	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, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5, kcal 35,9 / kJ 150,2 / Fett 0,6 / EW 2,6 / KH 2,3	Karottensalat L, 3, 5, kcal 30,5 / kJ 127,4 / Fett 0,5 / EW 1,1 / KH 4,4	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5, kcal 35,9 / kJ 150,2 / Fett 0,6 / EW 2,6 / KH 2,3	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
weiterführende Schulen Vegetarisch Nährwert	Karotten-Linsen-Curry L, 3, 5, kcal 425,1 / kJ 1778,8 / Fett 11,1 / EW 9,5 / KH 71,5	Rote Bete-Burger im Burger-Brötchen A1, A4, J, A1, A2, I, kcal 777,3 / kJ 3252,1 / Fett 24,5 / EW 27,0 / KH 104,1	Käsespätzle mit Emmentaler mit Rahmsauce A1, C, G, G, kcal 690,8 / kJ 2890,5 / Fett 32,8 / EW 31,1 / KH 67,4	Tomatencremesuppe und Fladenbrot G, A1, A3, K, kcal 552,1 / kJ 2310,0 / Fett 15,9 / EW 16,0 / KH 83,6	Soja-Paprika-Gulasch A1, F, I, J, 3, Kartoffelpüree G, kcal 204,3 / kJ 854,6 / Fett 6,0 / EW 5,4 / KH 31,7
weiterführende Schulen Alternative Nährwert	Drei Pfannkuchen mit Apfelmark A1, C, G, 3, kcal 425,9 / kJ 1781,9 / Fett 18,6 / EW 12,9 / KH 75,1	Putenschnitzel mit Bratensauce und Spätzle A1, C, A1, C, kcal 611,7 / kJ 2559,4 / Fett 32,3 / EW 17,6 / KH 78,6	Zwei veg. knusper Streifen A1, dazu Bratensauce, Brokkoligemüse und Salzkartoffeln kcal 503,0 / kJ 2104,5 / Fett 19,4 / EW 19,7 / KH 56,4	Panierter Seelachs (MSC) C, D, G, Gemüse-Reis und Karottengemüse I, kcal 631,6 / kJ 2642,8 / Fett 26,7 / EW 16,4 / KH 90,7	Chili sin Carne (mit Grünkern) A1, dazu Fusilli und geriebener Emmentaler A1, C, G, kcal 605,1 / kJ 2531,6 / Fett 24,5 / EW 12,1 / KH 88,4

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 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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schulen Nachspeise	Schokoladenpudding	Verschiedenes Obst der Saison	Aprikosen-Jogurt	Verschiedenes Obst der Saison	Handobst: Clementinen
Nährwert	G, kcal 113,9 / kJ 476,3 / Fett 3,0 / EW 3,5 / KH 17,0	kcal 109,3 / kJ 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2	G, kcal 88,2 / kJ 369,0 / Fett 3,3 / EW 2,7 / KH 12,2	kcal 109,3 / kJ 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2	kcal 36,8 / kJ 153,6 / Fett 0,6 / EW 0,2 / KH 7,2

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 Sulfite | 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