

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schule Vorspeise	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5,	geschnittener Chinakohl Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5,	Rohkost (Karotte, Tomate und Gurke)	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder F, G, I, L, 3, 5, Rote-Bete(gekocht)-Jogurt-Salat G, J,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5,
Nährwert	kcal 36,5 / kJ 152,8 / Fett 0,4 / EW 3,4 / KH 1,1	kcal 39,1 / kJ 164,0 / Fett 0,6 / EW 3,4 / KH 1,3	kcal 9,6 / kJ 40,1 / Fett 0,4 / EW 0,1 / KH 1,8	kcal 42,2 / kJ 176,5 / Fett 0,9 / EW 2,8 / KH 1,0	kcal 36,5 / kJ 152,8 / Fett 0,4 / EW 3,4 / KH 1,1
weiterführende Schulen Vegetarisch	vegetarische Hackbällchen dazu Erbsen, Rahmsauce G, und Spätzle A1, C,	Zwei vegetarische Frühlingsrollen A1, F, I, J, mit Sojasauce und F, Gelber-Reis K,	Champignon-Bolognese I, mit Fusilli und A1, C, geriebener Emmentaler G,	Dampfkartoffeln dazu Kräuterquark G,	Linsen-Paprika-Suppe L, 5, mit einem Körnerbrötchen A1, A2, A3, A4, K,
Nährwert	kcal 690,9 / kJ 2890,6 / Fett 32,8 / EW 21,5 / KH 87,4	kcal 487,4 / kJ 2039,5 / Fett 14,6 / EW 7,0 / KH 88,8	kcal 550,6 / kJ 2303,6 / Fett 23,7 / EW 12,0 / KH 83,5	kcal 343,5 / kJ 1437,2 / Fett 20,8 / EW 3,5 / KH 52,8	kcal 559,3 / kJ 2340,2 / Fett 19,2 / EW 19,6 / KH 33,7
weiterführende Schulen Alternative	Spinat-Käsespätzle C, G,	Gefüllte Paprika mit Reis I, Tomatensauce	Ungarischer Rinder-Paprikagulasch dazu Salzkartoffeln	Vier Fischstäbchen C, D, G, dazu Dampfkartoffeln und Erbsen-Möhrengemüse	Champignon-Rahmsauce A1, F, G, dazu Spätzle A1, C,
Nährwert	kcal 797,3 / kJ 3335,8 / Fett 40,5 / EW 41,9 / KH 62,0	kcal 264,8 / kJ 1108,1 / Fett 8,5 / EW 2,9 / KH 48,4	kcal 416,6 / kJ 1743,2 / Fett 26,5 / EW 13,0 / KH 45,0	kcal 503,5 / kJ 2106,8 / Fett 23,8 / EW 14,9 / KH 64,7	kcal 479,2 / kJ 2005,0 / Fett 18,9 / EW 13,9 / KH 67,6
Schulen Nachspeise	Verschiedenes Obst der Saison	Erdbeerjogurt G,	Handobst: Birnen	Verschiedenes Obst der Saison	Vanillepudding G,
Nährwert	kcal 109,3 / kJ 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2	kcal 93,6 / kJ 391,6 / Fett 2,4 / EW 2,5 / KH 0,0	kcal 65,0 / kJ 272,5 / Fett 0,6 / EW 0,4 / KH 15,5	kcal 109,3 / kJ 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2	kcal 113,9 / kJ 476,3 / Fett 3,0 / EW 3,5 / KH 17,0

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