

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Schule Vorspeise</b>	<b>Blattsalat mit Jogurt-Dressing</b> F, G, I, L, 3, 5,	<b>Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder und Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke)</b> F, G, I, L, 3, 5,	<b>Karottensalat</b> L, 3, 5,	<b>Blattsalat mit Jogurt-Dressing</b> F, G, I, L, 3, 5,	<b>Blattsalat mit Jogurt-Dressing</b> F, G, I, L, 3, 5,
<b>Nährwert</b>	kcal 36,5 / kj 152,8 / Fett 0,4 / EW 3,4 / KH 1,1	kcal 24,6 / kj 103,1 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,7	kcal 30,5 / kj 127,4 / Fett 0,5 / EW 1,1 / KH 4,4	kcal 36,5 / kj 152,8 / Fett 0,4 / EW 3,4 / KH 1,1	kcal 36,5 / kj 152,8 / Fett 0,4 / EW 3,4 / KH 1,1
<b>Schule Hauptgang Vegetarisch</b>	<b>Omelett mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b> C, G, G,	<b>Grünkern-Bolognese mit Fusilli (Nudeln) und geriebener Emmentaler</b> A1, I, A1, C, G,	<b>vier Falafelbällchen mit gedämpftem Reis und Jogurt-Dip</b> A1, G,	<b>Pfannkuchen (2-3 St.) mit Champignon-Rahmsauce</b> A1, C, G, A1, F, G,	<b>Drei Kartoffelpuffer mit buntem Gemüse ragout (Karotte, Kohlrabi, Mais)</b> A1, C, G,
<b>Nährwert</b>	kcal 348,6 / kj 1458,6 / Fett 15,8 / EW 13,0 / KH 39,3	kcal 477,6 / kj 1998,4 / Fett 18,8 / EW 10,2 / KH 72,0	kcal 435,7 / kj 1822,9 / Fett 11,8 / EW 10,9 / KH 70,0	kcal 405,3 / kj 1695,9 / Fett 15,5 / EW 14,8 / KH 50,9	kcal 375,1 / kj 1569,5 / Fett 8,0 / EW 13,6 / KH 53,6
<b>Schulen Nachspeise</b>	<b>Heidelbeer Jogurt</b> G,	<b>Verschiedenes Obst der Saison</b>	<b>Verschiedenes Obst der Saison</b>	<b>zwei Doppelkekse (Vollkorn)</b> A1, G,	<b>Verschiedenes Obst der Saison</b>
<b>Nährwert</b>	kcal 90,9 / kj 380,3 / Fett 2,4 / EW 2,8 / KH 12,1	kcal 70,1 / kj 293,4 / Fett 0,7 / EW 0,2 / KH 16,2	kcal 70,1 / kj 293,4 / Fett 0,7 / EW 0,2 / KH 16,2	kcal 193,6 / kj 810,0 / Fett 2,8 / EW 8,8 / KH 24,4	kcal 70,1 / kj 293,4 / Fett 0,7 / EW 0,2 / KH 16,2

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 Sulfid | 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

