

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schule Vorspeise	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder und Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5,	Karottensalat L, 3, 5,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5,	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 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
weiterführende Schulen Vegetarisch	Omelett mit Rahmspinat und Salzkartoffeln C, G, G,	Grünkern-Bolognese mit Fusilli (Nudeln) und geriebener Emmentaler A1, I, A1, C, G,	vier Falafelbällchen mit gedämpftem Reis und Jogurt-Dip A1, G,	Pfannkuchen (3-4St) mit Champignon-Rahmsauce A1, C, G, A1, F, G,	Kartoffelpuffer (3-4 Stück) mit buntem Gemüseragout (Karotte, Kohlrabi, Mais) A1, C, G,
Nährwert	kcal 362,2 / kj 1515,6 / Fett 16,1 / EW 13,1 / KH 41,9	kcal 540,4 / kj 2260,8 / Fett 21,3 / EW 11,6 / KH 81,3	kcal 482,5 / kj 2018,8 / Fett 13,1 / EW 12,4 / KH 76,8	kcal 541,4 / kj 2265,4 / Fett 21,0 / EW 19,1 / KH 69,0	kcal 423,8 / kj 1773,2 / Fett 9,0 / EW 15,1 / KH 61,3
weiterführende Schulen Alternative	Gemüse-Schnitzel mit Rahmsauce und Spätzle A1, A4, G, A1, C,	Rinder-Bolognese mit Fusilli (Nudeln) und geriebener Emmentaler I, A1, C, G,	Vier Fischstäbchen mit Jogurt-Remoulade und Salzkartoffeln C, D, G, G, J, 2, 9,	Dampfkartoffeln Kräuterquark G,	Spaghetti mit halbierte Kirschtomaten in Basilikum-Pestosauce A1, G, 2, 3,
Nährwert	kcal 691,3 / kj 2892,4 / Fett 22,1 / EW 20,2 / KH 101,9	kcal 629,8 / kj 2635,0 / Fett 29,7 / EW 19,2 / KH 81,1	kcal 435,2 / kj 1820,7 / Fett 21,2 / EW 12,7 / KH 55,4	kcal 325,3 / kj 1361,2 / Fett 20,4 / EW 3,3 / KH 49,3	kcal 538,3 / kj 2252,3 / Fett 18,7 / EW 13,1 / KH 7,4
Schulen Nachspeise	Heidelbeer Jogurt G,	Verschiedenes Obst der Saison	Verschiedenes Obst der Saison	zwei Doppelkekse (Vollkorn) A1, G,	Verschiedenes Obst der Saison
Nährwert	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 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

