

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schule Vorspeise	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder Rohkost (Karotte, Tomate und Gurke) F, G, I, L, 3, 5,	Rote-Bete(gekocht)-Jogurt-Salat G, J,	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) 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 23,6 / kj 98,7 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,5	kcal 29,6 / kj 123,8 / Fett 1,1 / EW 0,6 / KH 0,5	kcal 26,8 / kj 112,0 / Fett 0,5 / EW 1,8 / KH 2,1	kcal 27,4 / kj 114,6 / Fett 0,3 / EW 2,5 / KH 0,8
weiterführende Schulen Vegetarisch	Mildes Curry (Karotte, Erbsen, Paprika, Brokkoli) dazu gedämpfter Reis	Soja-Paprika-Gulasch mit Salzkartoffeln A1, F, I, J, 3,	Linsen-Ragout mit Karotte und Sellerie dazu Spätzle I, L, 1, 5, A1, C,	Chili sin Carne (Mais, Rote Bohnen, Paprika) Penne (Nudeln) A1, C,	Kartoffel-Brokkoli-Suppe mit Backerbsen und Roggenbrot A1, C, G, A1, A2, A3,
Nährwert	kcal 455,8 / kj 1906,9 / Fett 8,2 / EW 14,8 / KH 70,0	kcal 232,6 / kj 973,3 / Fett 5,6 / EW 3,2 / KH 42,7	kcal 394,0 / kj 1648,4 / Fett 20,8 / EW 8,6 / KH 69,7	kcal 471,6 / kj 1973,3 / Fett 17,3 / EW 5,4 / KH 85,8	kcal 280,4 / kj 1173,1 / Fett 7,3 / EW 7,5 / KH 34,1
weiterführende Schulen Alternative	Hähnchen-Curry mit Karotten, Erbsen, Paprika dazu gedämpfter Reis K,	Fünf Falafelbällchen dazu Tsatsiki (Gurken-Jogurt) und Reis A1, G,	Große Gemüsefrikadelle mit Erbsen-Couscous Tomatensauce C, I, 3,	Chili con Carne (Rindfleisch, Mais Bohne Paprika) Penne (Nudeln) A1, C,	Zwei Tofuwürste mit Rahmsauce und Kartoffelpüree A1, F, I, G, G,
Nährwert	kcal 443,9 / kj 1857,4 / Fett 20,3 / EW 8,8 / KH 68,4	kcal 475,4 / kj 1988,9 / Fett 17,0 / EW 8,4 / KH 79,3	kcal 644,1 / kj 2695,0 / Fett 22,7 / EW 15,4 / KH 100,3	kcal 568,2 / kj 2377,5 / Fett 26,0 / EW 13,5 / KH 82,7	kcal 538,5 / kj 2253,3 / Fett 31,8 / EW 28,6 / KH 36,0
Schulen Nachspeise	Verschiedenes Obst der Saison	Erdbeerjogurt G,	Verschiedenes Obst der Saison	Verschiedenes Obst der Saison	Stück Zitronenkuchen C, F, G, 1,
Nährwert	kcal 70,1 / kj 293,4 / Fett 0,7 / EW 0,2 / KH 16,2	kcal 93,6 / kj 391,6 / Fett 2,4 / EW 2,5 / KH 0,0	kcal 109,3 / kj 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2	kcal 109,3 / kj 457,2 / Fett 1,4 / EW 0,4 / KH 23,2	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 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

