

	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>Rohkost (Karotte, Tomate und Gurke) Tomatencremesuppe</b> G,	<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 37,1 / kj 155,3 / Fett 1,2 / EW 2,1 / KH 3,2	kcal 36,5 / kj 152,8 / Fett 0,4 / EW 3,4 / KH 1,1
<b>weiterführende Schulen 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 (3-4St) mit Apfelmus</b> A1, C, G, 3,	<b>Kartoffelpuffer (3-4 Stück) mit buntem Gemüseragout (Karotte, Kohlrabi, Mais)</b> A1, C, G,
<b>Nährwert</b>	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 539,3 / kj 2255,1 / Fett 18,2 / EW 12,4 / KH 85,7	kcal 423,8 / kj 1773,2 / Fett 9,0 / EW 15,1 / KH 61,3
<b>weiterführende Schulen Alternative</b>	<b>Gemüse-Schnitzel mit Rahmsauce und Spätzle</b> A1, A4, G, A1, C,	<b>Rinder-Bolognese mit Fusilli (Nudeln) und geriebener Emmentaler</b> I, A1, C, G,	<b>Vier Fischstäbchen mit Jogurt-Remoulade und Salzkartoffeln</b> C, D, G, G, J, 2, 9,	<b>Angebratene Gnocchi mit Rahmspinat</b> A1, C, G,	<b>Spaghetti mit halbierte Kirschtomaten in Basilikum-Pestosauce</b> A1, G, 2, 3,
<b>Nährwert</b>	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 556,1 / kj 2326,6 / Fett 17,8 / EW 9,1 / KH 97,8	kcal 538,3 / kj 2252,3 / Fett 18,7 / EW 13,1 / KH 7,4
<b>Schulen Nachspeise</b>	<b>Heidelbeer Jogurt</b> G,	<b>Verschiedenes Obst der Saison</b>	<b>Zwei Doppelkeks (Vollkorn)</b> A1, G,	<b>Verschiedenes Obst der Saison</b>	<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 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	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

