

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schule Vorspeise Nährwert	Blattsalat mit Jogurt-Dressing F, G, I, L, 3, 5, kcal 36,5 / kJ 152,8 / Fett 0,4 / EW 3,4 / KH 1,1	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder und Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5, kcal 24,6 / kJ 103,1 / Fett 0,4 / EW 1,7 / KH 1,7	Karottensalat L, 3, 5, kcal 30,5 / kJ 127,4 / Fett 0,5 / EW 1,1 / KH 4,4	Tomatencremesuppe G, kcal 32,9 / kJ 137,5 / Fett 1,0 / EW 2,1 / KH 2,4	Blattsalat mit Jogurt-Dressing oder Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) F, G, I, L, 3, 5, kcal 42,9 / kJ 179,5 / Fett 0,6 / EW 3,4 / KH 2,2
Schule Hauptgang Vegetarisch Nährwert	Omelett mit Rahmspinat und Salzkartoffeln C, G, G, kcal 348,6 / kJ 1458,6 / Fett 15,8 / EW 13,0 / KH 39,3	Grünkern-Bolognese mit Fusilli (Nudeln) und geriebener Emmentaler A1, I, A1, C, G, kcal 477,6 / kJ 1998,4 / Fett 18,8 / EW 10,2 / KH 72,0	vier Falafelbällchen mit gedämpftem Reis und Jogurt-Dip A1, G, kcal 428,1 / kJ 1791,3 / Fett 11,6 / EW 10,8 / KH 68,6	Pfannkuchen (3 St.) mit Apfelmus A1, C, G, 3, kcal 462,2 / kJ 1932,9 / Fett 15,6 / EW 10,6 / KH 73,4	Rösti-Ecken (3 Stück) buntem Gemüseragout (Karotte, Kohlrabi, Mais) G, kcal 505,2 / kJ 2113,9 / Fett 7,6 / EW 21,9 / KH 56,1
Schulen Nachspeise Nährwert	Heidelbeer Jogurt G, kcal 90,9 / kJ 380,3 / Fett 2,4 / EW 2,8 / KH 12,1	Verschiedenes Obst der Saison kcal 70,1 / kJ 293,4 / Fett 0,7 / EW 0,2 / KH 16,2	Wassereis (Bio) verschiedene Sorten kcal 20,1 / kJ 84,1 / Fett 0,2 / EW 0,2 / KH 4,8	Verschiedenes Obst der Saison kcal 70,1 / kJ 293,4 / Fett 0,7 / EW 0,2 / KH 16,2	Verschiedenes Obst der Saison 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 Sulfite | 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