

	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 F, G, I, L, 3, 5, oder Rohkost (Karotte, Paprika und Gurke) kcal 42,9 / kJ 179,5 / Fett 0,6 / EW 3,4 / KH 2,2
weiterführende Schulen Vegetarisch Nährwert	Omelett mit C, G, Rahmspinat G, und Salzkartoffeln kcal 362,2 / kJ 1515,6 / Fett 16,1 / EW 13,1 / KH 41,9	Grünkern-Bolognese mit A1, I, Fusilli (Nudeln) A1, C, und geriebener Emmentaler G, kcal 540,4 / kJ 2260,8 / Fett 21,3 / EW 11,6 / KH 81,3	vier Falafelbällchen A1, mit gedämpftem Reis und Jogurt-Dip G, kcal 482,5 / kJ 2018,8 / Fett 13,1 / EW 12,4 / KH 76,8	Pfannkuchen (3-4 St.) mit A1, C, G, Apfelmus 3, kcal 539,3 / kJ 2255,1 / Fett 18,2 / EW 12,4 / KH 85,7	Rösti-Ecken (4 Stück) buntem Gemüseragout (Karotte, Kohlrabi, Mais) G, kcal 636,7 / kJ 2664,0 / Fett 9,2 / EW 27,0 / KH 71,5
weiterführende Schulen Alternative Nährwert	Gemüse-Schnitzel A1, A4, mit Rahmsauce G, und Spätzle A1, C, kcal 691,3 / kJ 2892,4 / Fett 22,1 / EW 20,2 / KH 101,9	Rinder-Bolognese mit I, Fusilli (Nudeln) A1, C, und geriebener Emmentaler G, kcal 629,8 / kJ 2635,0 / Fett 29,7 / EW 19,2 / KH 81,1	Vier Fischstäbchen mit C, D, G, Jogurt-Remoulade G, J, 2, 9, und Salzkartoffeln kcal 435,2 / kJ 1820,7 / Fett 21,2 / EW 12,7 / KH 55,4	Angebratene Gnocchi mit A1, C, Rahmspinat G, kcal 556,1 / kJ 2326,6 / Fett 17,8 / EW 9,1 / KH 97,8	Spaghetti mit A1, halbierte Kirschtomaten in Basilikum-Pestosauce G, 2, 3, kcal 538,3 / kJ 2252,3 / Fett 18,7 / EW 13,1 / KH 7,4
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 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



DE-006