




























Speiseplan vom 23.11. - 27.11.2020

	Zwischenmahlzeit 1	Zwischenmahlzeit 2	Mittags-Menü 1	Mittags-Menü 2	Mittags-Menü 3	Mittags-Menü XXL	Vesper
Montag			Vollkorn-Spaghetti ^{A, A1,} Sauce Bolognese ^{A, A1, I,} Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Bio- Birne 563 kcal  Ew. 20.00 g Kh. 87.80 g Fett 17.90 g	Kibbeling -Fischfilet im Backteig- ^{A, C, D, G, I,} Erbsengemüse, Butterkartoffeln ^{G,} Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Bio- Birne 635 kcal  Ew. 31.21 g Kh. 78.49 g Fett 22.62 g	Scharfer Ananasgulasch mit Gemüse ^{A, E, H, K,} Glasnudeln, Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Bio-Birne 643 kcal  Ew. 13.81 g Kh. 63.81 g Fett 13.90 g	Kibbeling - Fisch im Backteig- XXL ^{A, A1, C, D, G,} Erbsengemüse, Butterkartoffeln ^{G,} Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Bio- Birne 845 kcal  Ew. 52.21 g Kh. 93.49 g Fett 29.22 g	Erdbeer-Bananen-- Smoothi ^{F, G,} Corny- Big-Riegel Schoko- Banane ^{A, E, G} 305 kcal  Ew. 3.60 g Kh. 53.40 g Fett 8.15 g
Dienstag			Gedünstetes Hoki-Filet ^{D,} Zitronensauce ^{A, A1,} Gemüestroh, Bio- Langkorn-Reis, Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Heidelbeer-Holunder- Quark ^G 588 kcal  Ew. 77.21 g Kh. 229.30 g Fett 206.33 g	Rinderroulade ^{C, I, J,} Bratensauce ^{A, A1,} Marktgemüse, Petersilienkartoffeln ^{1,} Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Heidelbeer-Holunder- Quark ^G 521 kcal  Ew. 45.22 g Kh. 52.63 g Fett 124.30 g	Vegetarische Spätzlepfanne ^{A, A1, C,} Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Heidelbeer-Holunder- Quark ^G 646 kcal  Ew. 33.63 g Kh. 103.73 g Fett 117.65 g	Rinderroulade XXL ^{I,} Bratensauce ^{A, A1,} Marktgemüse, Petersilienkartoffeln ^{1,} Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Heidelbeer-Holunder- Quark ^G 759 kcal  Ew. 67.22 g Kh. 62.63 g Fett 136.30 g	Italienischer Nudelsalat mit Gemüse ^{A, A1, I,} Schoko-Milch ^G 386 kcal  Ew. 9.40 g Kh. 32.20 g Fett 15.68 g
Mittwoch			Hähnchenroulade "Florentin" ^{1,} Geflügelsauce ^{A, A1,} Erbsen-Fingermöhren- Gemüse, Kartoffelpüree ^{G, L, 2., 3.,} Salatangebot ^A ^{A, A1, C, G, J,} Bio Apfel 842 kcal  Ew. 38.59 g Kh. 86.74 g Fett 38.84 g	Matjesfilet ^{D,} Joghurt- Zwiebel-Apfel-Sauce ^A ^{A, A1, C, G, J, 3., 4.,} Kartoffeln, Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Bio Apfel 898 kcal  Ew. 28.45 g Kh. 59.20 g Fett 59.10 g	Vegetarische Paprikaschote ^{A, A1, C, F, I, J,} Tomatensauce ^{A, I,} Vollkornreis, Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Bio Apfel 693 kcal  Ew. 20.57 g Kh. 106.45 g Fett 20.19 g	Hähnchenroulade "Florentin" ^{A, A1,} Erbsen- Fingermöhren-Gemüse, Kartoffelpüree ^{G, L, 2., 3.,} Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} 960 kcal  Ew. 62.87 g Kh. 54.88 g Fett 54.77 g	Roggenmischbrot ^A ^{A1, A2, A3, K,} Edamer ^{G,} Butter ^{G,} Gurkenscheiben, Tomatenscheiben, Bio-Apfelsaft 326 kcal  Ew. 11.80 Kh. 52.80 g g
Donnerstag			Schweinekotelett, Bratensauce ^{A, A1,} Möhrengemüse ^{A, A1, G,} Kartoffeln, Salatangebot ^A ^{A, A1, C, G, J,} Naturjoghurt ^G 574 kcal  Ew. 51.96 g Kh. 47.18 g Fett 24.62 g	Fischstäbchen ^{A, A1, D,} Möhrengemüse ^{A, A1, G,} Kartoffelpüree ^{A, A1, C, G, J,} Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Naturjoghurt ^G 774 kcal  Ew. 32.60 g Kh. 75.11 g Fett 36.75 g	Möhreneintopf mit Kartoffeln ^{G, I,} Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Naturjoghurt ^G 558 kcal  Ew. 32.90 g Kh. 30.90 g Fett 16.90 g	Schweinekotelett, Bratensauce ^{A, A1,} Möhrengemüse ^{A, A1, G,} Kartoffeln, Salatangebot ^A ^{A, A1, C, G, J,} Naturjoghurt ^G 824 kcal  Ew. 91.56 g Kh. 47.18 g Fett 34.34 g	Porridge ^{G,} Waldbeerenfrüchte, Hohes C Multivitaminsaft 248 kcal  Ew. 6.25 g Kh. 42.50 g Fett 7.25 g
Freitag			Hackfleischrolle mit Fetakäse gefüllt ^{A, C, F, G,} Bratensauce ^{A, A1,} Blumenkohl Gemüse, Paprika-Kartoffeln, Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Strudelpudding ^{G, 3.} 804 kcal  Ew. 28.57 g Kh. 76.27 g Fett 48.63 g	Zwei Eier ^{C,} in Senf- Gemüse-Sauce ^{G, J,} Petersilienkartoffeln ^{1,} Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Strudelpudding ^{G, 3.} 651 kcal  Ew. 28.69 g Kh. 61.10 g Fett 28.86 g	Vegetarische Currywurstchen ^{A, A1, C, G,} Currysauce ^{A, A1, G,} Kartoffelsalat mit Joghurt ^{G, 1., 2.,} Salatangebot ^A ^{A, A1, C, G, J,} Strudelpudding ^{G, 3.} 906 kcal  Ew. 26.16 g Kh. 72.19 g Fett 54.62 g	Hackfleischrolle gefüllt mit Fetakäse ^{A, A1, C, F, G,} Bratensauce ^{A, A1,} Blumenkohl Gemüse, Paprika-Kartoffeln, Salatangebot ^{A, A1, C, G, J,} Strudelpudding ^{G, 3.} 1155 kcal  Ew. 41.79 g Kh. 90.07 g Fett 75.65 g	Donut ^{A, A1, E, F,} Vanille-Milch ^{G, 3.} 364 kcal  Ew. 9.75 g Kh. 39.60 g Fett 18.60 g