



























Speiseplan vom 14.12. - 18.12.2020

	Zwischenmahlzeit 1	Zwischenmahlzeit 2	Mittags-Menü 1	Mittags-Menü 2	Mittags-Menü 3	Mittags-Menü XXL	Vesper
Montag			Frikasseé vom Huhn ^{A, A1, G} , Bio-Langkorn-Tomaten- Reis, Salatangebot ^A ^{A1, C, G, J} , Fruchtjoghurt ^G	Gebratene Schweinemedallions, Bratensauce ^{A, A1} , Champignon a la creme, Wedges, Salatangebot ^A ^{A1, C, G, J} , Fruchtjoghurt ^G	Asiatische Nudelpfanne ^A ^{A1, E, F, G, 3} , Salatangebot ^A ^{A1, C, G, J} , Fruchtjoghurt ^G	Gebratene Schweinemedallions, Bratensauce ^{A, A1} , Champignon a la creme, Wedges, Salatangebot ^A ^{A1, C, G, J} , Fruchtjoghurt ^G	Quarkspeise m. Honig und Nüssen ^{E, G} , Haferflocken
					570 kcal Kh. 67.26 g  Ew. 7.44 g Fett 11.19 g	598 kcal  Ew. 69.21 g Kh. 34.37 g Fett 25.88 g	315 kcal  Ew. 21.65 g Kh. 11.83
Dienstag			Linseneintopf mit Rindfleisch ^I , 1 Schb. Vollkornbrot ^{A, A1, A2, A3} , Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Rote Beeren-Grütze ^G , Vanille-Sauce ^G	Klassischer Sauerbraten ^{1, 3} , Bratensauce ^{A, A1} , Rotkohl Gemüse, Kartoffelklöße ^{A, A1, A2} , Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Rote Beeren-Grütze ^G , Vanille-Sauce ^G	Tex-Mex- Gemüse, gefüllte Avocado, Kartoffeln, Kräuterquark ^G , Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Rote Beeren-Grütze ^G , Vanille-Sauce ^G	Sauerbraten XXL ^{1, 3} , Bratensauce ^{A, A1} , Rotkohl Gemüse, Kartoffelklöße ^{A, A1, A2} , Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Rote Beeren-Grütze ^G , Vanille-Sauce ^G	Laugenstange ^A ^{A1, A2} , Obazda ^G , Putenfleischkäse ^{1, 3, 5} , Gewürzgurke, Rettich, Frucht- Buttermilch ^G
			594 kcal  Ew. 32.90 g Kh. 76.91 g Fett 15.16 g	668 kcal  Ew. 38.14 g Kh. 84.18 g Fett 24.92 g	861 kcal  Ew. 44.15 g Kh. 86.56 g Fett 28.16 g	447 kcal  Ew. 8.21 g Kh. 83.70 g Fett 13.88 g	693 kcal  Ew. 24.15 g Kh. 92.85
Mittwoch			Zarte Hähnchenkeule, Geflügelsauce ^{A, A1} , Rotkohl Gemüse, Grünkohl, Kartoffeln, Salatangebot ^A ^{A1, C, G, J} , Dessert "Sunny Side Down" ^{A, A1, E, G}	Gebratene Entenkeule, Geflügelsauce ^{A, A1} , Rotkohl Gemüse, Grünkohl, Kartoffelklöße ^{A, A1, A2} , Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Dessert "Sunny Side Down" ^{A, A1, E, G}	Gemüseschnitzel ⁶ , mit Käse überbacken, Tomatensauce ^{A, J} , Petersilienkartoffeln ¹ , Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Dessert "Sunny Side Down" ^{A, A1, E, G}	Zarte Hähnchenkeule, Geflügelsauce ^{A, A1} , Rotkohl Gemüse, Grünkohl, Kartoffeln, Salatangebot ^A ^{A1, C, G, J} , Dessert "Sunny Side Down" ^{A, A1, E, G}	Bulgursalat ^{A, A1} , mit Hähnchenbrust- Tranchen, Vanille- Milch ^{G, 3} .
							398 kcal  Ew. 19.80 g Kh. 34.37
Donnerstag			Putengeschnetzeltes ^{A, A1, G} , Marktgemüse, Bio- Vollkorn-Penne ^{A, A1, A2, A3, C} , Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Milchreis ^{C, G, H}	Welsfilet unter der Kart.- Kruste ^{A, A1, C} , Dillsauce, Gemüse-Couscous, Zitronenecke, Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Milchreis ^{C, G, H}	Rührei ^{C, G} , mit Spinat ^G , Kartoffeln, Salatangebot ^A ^{A1, C, G, J} , Milchreis ^{C, G, H}	Welsfilet unter der Kart.- Kruste, Dillsauce, Gemüse-Couscous, Zitronenecke, Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Milchreis ^{C, G, H}	Vollmilch-Joghurt ^G , Heidelbeergrütze ^A ^{A1} , gepuffter Amaranth, Bio- Apfelsaft
			729 kcal  Ew. 37.83 g Kh. 85.08 g Fett 25.53 g	781 kcal  Ew. 47.25 g Kh. 78.85 g Fett 27.30 g	722 kcal  Ew. 30.25 g Kh. 56.20 g Fett 40.95 g	1066 kcal  Ew. 81.30 g Kh. 91.70 g Fett 38.20 g	240 kcal  Ew. 6.80 g Kh. 35.35 Fett 6.70 g
Freitag			Kordelli-Nudeln ^{A1, C} , Wurstgulasch ^{A, A1, F, I, J, 1, 2, 5} , Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Bio Apfel		Gnocchis mit buntem Gemüse (veg.) ^{A, A1, C} , Petersilienbutter ^G , Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Bio Apfel	Nudeln ^{A, A1, C} , Wurstgulasch ^{A, A1, F, I, J, 1, 2, 5} , Salatangebot ^{A, A1, C, G, J} , Bio Apfel	Roggen-Mischbrot, Tomatenscheiben, Mozzarella ^G , Rucola, Stilles Wasser
					542 kcal  Ew. 13.97 g Kh. 82.07 g Fett 15.81 g		106 kcal  Ew. 7.80 g Kh. 1.80 g Fett 7.35 g