




























Speiseplan vom 07.12. - 11.12.2020

	Zwischenmahlzeit 1	Zwischenmahlzeit 2	Mittags-Menü 1	Mittags-Menü 2	Mittags-Menü 3	Mittags-Menü XXL	Vesper
Montag			Chili-Makkaroni mit Hackfleisch I, Erdbeer-Pudding G,3, Salatangebot A ,A1,C,G,J 848 kcal  Ew. 28.55 g Kh. 151.80 g Fett 14.48 g	Paniertes Kabeljau-Filet A ,A1,D,J, Kartoffelsalat mit Joghurt G,1,2, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Erdbeer-Pudding G,3. 799 kcal  Ew. 26.86 g Kh. 85.88 g Fett 37.63 g	Linseintopf - vegetarisch-, 1 Stück Vollkornbrötchen A ,A1,A2,A3,A4, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Erdbeer-Pudding G,3. 714 kcal  Ew. 37.67 g Kh. 111.52 g Fett 11.02 g	Paniertes Kabeljaufilet XXL A ,A1,D, Kartoffelsalat mit Joghurt G,1,2, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Banane, Erdbeer-Pudding G,3. 1205 kcal  Ew. 47.84 g Kh. 146.62 g Fett 45.15 g	Pizza-Bagel A ,A1,G, Tomatencremè G,J, Rucola, Prosciutto (Schinken), Bio-Apfelsaft 508 kcal  Ew. 18.52 g Kh. 78.32
Dienstag			Gekochtes Rindfleisch, Meerrettichsauce A ,A1,G, Kartoffelklöße A ,A1,A2, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Apfelmus 851 kcal  Ew. 30.88 g Kh. 69.10 g Fett 47.89 g	Thüringer Rostbrätl, Senf I,J, Zwiebelringe, Bratkartoffeln, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Apfelmus 655 kcal  Ew. 35.03 g Kh. 51.94 g Fett 34.06 g	Käsespätzle mit Röstzwiebeln A ,A1,C,G, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Apfelmus 696 kcal  Ew. 23.56 g Kh. 60.31 g Fett 20.11 g	Gekochtes Rindfleisch, Meerrettichsauce A ,A1,G, Kartoffelklöße A ,A1,A2, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Apfelmus 1244 kcal  Ew. 56.68 g Kh. 69.10 g Fett 80.44 g	Milchreis aus Quinoa G, mit roten Früchten, Vollmilch G 277 kcal  Ew. 10.40 g Kh. 36.73
Mittwoch			Geflügel-Gyros, Tzatziki G, Zwiebelringe, Bio-Langkorn-Reis, Banane 624 kcal  Ew. 84.68 g Kh. 236.52 g Fett 93.08 g	Kalbsgulasch A ,A1,G, Rotkohlgemüse, Kartoffeln, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Banane 593 kcal  Ew. 49.31 g Kh. 62.76 g Fett 13.88 g	Zwei Eier C, in Senf-Gemüse-Sauce G,J, Kartoffelpüree G,L,2,3, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Banane 727 kcal  Ew. 24.52 g Kh. 74.86 g Fett 34.96 g	Kalbsgulasch A ,A1,G, Rotkohlgemüse, Kartoffeln, Salatangebot A ,A1,C,G,J 245 kcal  Ew. 7.35 g Kh. 36.10 g Fett 6.38 g	Panini-Sesam-Nigella-Saat A ,A1,F, Linsenaufstrich, 2 Scheiben Cervelatwurst, Fruit&Squeezer 374 kcal  Ew. 12.22 g Kh. 52.24
Donnerstag			Putencurry mit Joghurt und Mango A ,A1,F,G, Reis, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Vanillepudding A ,G 663 kcal  Ew. 29.60 g Kh. 72.50 g Fett 25.10 g	Schweinesteak überbacken m. Tomate/Mozza, Bratensauce A ,A1, Gnocchis C, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Vanillepudding A ,G 466 kcal  Ew. 8.96 g Kh. 76.52 g Fett 19.75 g	Gnocchis mit Tomaten-Fetakäse-Sauce A ,A2,G, Salatangebot A ,A1,C,G,J 654 kcal  Ew. 50.70 g Kh. 136.40 g Fett 15.60 g	Putencurry mit Joghurt und Mango A ,A1,G, Reis, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Vanillepudding A ,G 919 kcal  Ew. 51.20 g Kh. 76.10 g Fett 39.50 g	Banane, Weintrauben, Naturjoghurt G, stilles Wasser 228 kcal  Ew. 6.36 g Kh. 47.26 Fett 0.10 g
Freitag			Kartoffelsuppe A ,A1, Geflügel-Wiener-Würstchen A ,A1,1,2,5, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Bio Apfel 643 kcal  Ew. 22.55 g Kh. 63.00 g Fett 32.75 g	Schweinebraten, Bratensauce A ,A1, Bayrisch Kraut, Kartoffeln, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Bio Apfel 711 kcal  Ew. 51.81 g Kh. 69.52 g Fett 31.90 g	Spinatknödel A ,A1,C, Gorgonzola-Sauce A ,A1,G, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Bio Apfel 808 kcal  Ew. 33.45 g Kh. 61.55 g Fett 44.65 g	Schweinebraten, Bratensauce A ,A1, Bayrisch Kraut, Kartoffeln, Salatangebot A ,A1,C,G,J, Bio Apfel 907 kcal  Ew. 77.01 g Kh. 69.52 g Fett 42.70 g	Joghurt-Quark-Creme mit Mango u. Birnen G, Hohes C Multivitaminsaft 241 kcal  Ew. 15.25 g Kh. 37.50