

Speiseplan KW 38



DE-ÖKO-009



Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat	Montag, 20. September 2021	Dienstag, 21. September 2021	Mittwoch, 22. September 2021	Donnerstag, 23. September 2021	Freitag, 24. September 2021
Buffetform: Alle Einzelspeisen, Salat und Dessert zur freien Auswahl! Um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten sollten Sie laut DGE in Folge von 20 Mahlzeiten: min. 20x Kartoffelerzeugnisse oder Getreideprodukte, min. 20x Gemüse oder Salat, min. 8x Obst, min. 8 x Milchprodukte, max. 8x Fleisch, min. 4 x Seefisch, zu sich nehmen!	PASTA Hausgemachte BIO-Nudeln zertifiziert nach DE ÖKO-009	Hausgemachte Bio Spirelli, Sauce all'arrabbiata mit Tomaten und Peperoni ^{7, 13} KH:64, EW:14, FE:0, kcal:342	Hausgemachte Bio Spaghetti, Hackfleischsauce (Rind), Parmesan ^{13, 19, 21} KH:133, EW:36, FE:7, kcal:779	Hausgemachte Bio Bandnudeln, Gemüse in Rahm ^{13, 19} KH:66, EW:16, FE:2, kcal:377	Hausgemachte Bio Campanelle, Kräutersoße. ^{13, 19} KH:135, EW:31, FE:13, kcal:828	Rigatoni (hausgemacht und Bio), Tomaten-Rahmsoße ^{13, 15, 19} KH:111, EW:24, FE:7, kcal:569
	VEGETARISCH	Vegetarische Zucchini-Kartoffelcremesuppe, Minibrötchen ^{13, 19} KH:19, EW:4, FE:18, kcal:256	Veganes Grillsteak, Brokkoli, Backkartoffel auf Blattspinat mit Tomaten und Käse überbacken ^{2, 12, 13, 18, 19, 21, 22} KH:52, EW:29, FE:35, kcal:672	Frühlingsrolle vegetarisch, Curry - Fruchtsoße., Butterreis ^{1, 9, 11, 13, 15, 18, 19, 21, 22, 23, 27} KH:58, EW:6, FE:5, kcal:306	Kartoffel - Gemüseauflauf mit Käse überbacken ^{15, 19} KH:24, EW:13, FE:16, kcal:299	Mini-Germknödel, Vanillesoße, Mohnbutter. ^{1, 12, 13, 19} KH:139, EW:21, FE:27, kcal:878
	HAUPTGERICHT	Hamburger vom Rind, Pommes frites, Ketchup, Mayonnaise und Röstzwiebeln ^{1, 7, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 22, 23} KH:42, EW:5, FE:20, kcal:339	Vegetarisches Sojageschnetzeltes "Züricher Art", Kräuterreis ^{13, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25} KH:60, EW:18, FE:20, kcal:497	Seelachsfilet "Gärtnerin", Petersiliensoße, Gemüse, Salzkartoffeln ^{13, 16, 19, 20, 21} KH:34, EW:31, FE:14, kcal:374	Putenbraten "Provencial", Erbsen, Bratensoße., Kartoffelstampf ^{13, 19, 20} KH:31, EW:39, FE:19, kcal:465	Vegetarische Bulgur-Gemüsepfanne ¹³ KH:88, EW:12, FE:2, kcal:396
	Dessert	Obstauswahl	Schokopudding ^{1, 11, 12, 13, 19} KH:16, EW:4, FE:2, kcal:94	Heidelbeerquark ^{12, 19} KH:19, EW:10, FE:3, kcal:148	Obst der Saison	Smoothie (Apfel, Banane, Birne, Johurt) ^{1, 7, 9, 11, 12, 19} KH:29, EW:6, FE:4, kcal:161

Alle Allergene und Zusatzstoffe

1 - Mit Geschmacksverstärker, 2 - Mit Farbstoff, 7 - Mit Konservierungsstoff, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 11 - Mit Süßungsmittel, 12 - Mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch / Laktose, 20 - Enthält Schalenfrüchte, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 23 - Enthält Sesam, 25 - Enthält Schwefeldioxid und Sulfite, 27 - Nitrat