



Speiseplan für die **Woche vom 01.06.2018**

<b>Freitag</b>	<b>Menü 1</b>	„Meeresbriese“ Paniertes Hokifilet <sup>MSC, A, A1, A4, D, G</sup> mit leichter Senfsoße <sup>G, J, a, c, i</sup> und <b>BIO-Reis</b> , dazu Gurken-Salat 
		Kcal 305   Ew 22g   F 12g   KH 25g
	<b>Menü 2</b>	Gemüsedinos <sup>C, l, a</sup> mit Kräutersoße <sup>G, a, c, i, j</sup> und Kartoffelpüree <sup>G, L</sup> , dazu Gurken-Salat
	<b>vegetarisch</b>	Kcal 344   Ew 8g   F 15g   KH 45g

**\* Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert \***

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 5 – geschwefelt, 8 - Phosphat  
 Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, C – Eier, D – Fische, G – Milch[inkl. Lactose], I – Sellerie, J- Senf, L – Schwefeldioxid und Sulfide,  
 Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], k – Sesamsamen , i – Sellerie, j – Senf, l – Schwefeldioxid und Sulfide,  
 (R) – mit Rindfleisch (S) – mit Schweinefleisch MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern  - unsere Empfehlung nach den Kriterien der DGE

Speiseplan für die **Woche vom 04.06.2018 – 08.06.2018**

<b>Montag</b>	<b>Menü 1</b>	„Wiesenhühnchen“ Hähnchenfleisch [ aus Hähnchenfleisch ] mit Gemüse [Karotten, Sellerie und Erbsen] in Rahmsoße <sup>G, l, a, c, j</sup> und Kartoffeln, dazu frisches Obst Kcal 343   Ew 26g   F 11g   KH 34g	★
	<b>Menü 2</b>	Bunter Gemüseteller [Schwarzwurzel, gelbe und orange Möhren, Romano Brechbohnen] mit Käsesoße <sup>G, a, c, i, j</sup> und <b>BIO-Reis</b> , dazu frisches Obst Kcal 397   Ew 12g   F 17g   KH 48g	
<b>Dienstag</b>	<b>Menü 1</b>	Bolognese <sup>G, l, a, c, g, j</sup> [Schweinefleisch aus d. Schulter, Möhren, Lauch und Sellerie] mit Vollkorn Mini Gabelspaghetti <sup>A, A1, c, f</sup> , dazu Weißkraut-Salat Kcal 398   Ew 17g   F 16g   KH 48g	★
	<b>Menü 2</b>	Kartoffel-Cremesuppe <sup>G, l</sup> mit leichter Bärlauchnote und Mischbrot <sup>A, A1, A3</sup> , dazu Kirsch-Fruktkaltschale <sup>1, G</sup> Kcal 354   Ew 12g   F 11g   KH 51g	
<b>Mittwoch</b>	<b>Menü 1</b>	Paniertes Hähnchenschnitzel <sup>A, A1</sup> und bunter Kartoffelsalat <sup>l</sup> [ Mais, Möhren, Erbsen ], dazu Fruchtojoghurt <sup>G</sup> Kcal 371   Ew 17g   F 16g   KH 47g	
	<b>Menü 2</b>	Bunte Sommersuppe <sup>l</sup> [Zucchini, Paprika, Möhren, Poree, Sellerie, Reis und Kräutern] mit Vollkornbrot <sup>A, A1, A2, A3, f, k</sup> , dazu Fruchtojoghurt <sup>G</sup> Kcal 368   Ew 21g   F 7g   KH 55g	★
<b>Donnerstag</b>	<b>Menü 1</b>	Schweinegeschnetzeltes in Bratensoße <sup>G, a, c, g, i, j</sup> mit Vollkornreis, dazu Rotkraut-Salat Kcal 369   Ew 22g   F 14g   KH 39g	
	<b>Menü 2</b>	Vorsuppe <sup>A, A1, C, G, l</sup> [Gemüsebouillon, Nudeln, Erbsen, Sellerie, Möhren]   Milchnudeln <sup>1, A, A1, C, G</sup> , dazu Erdbeermus <sup>1, g</sup> Kcal 393   Ew 14g   F 21g   KH 36g	★
<b>Freitag</b>	<b>Menü 1</b>	„Ahoi Kapitän!“ Gedünstetes Wildlachs <sup>MSC, D, G, a, c, f, i, j, n</sup> mit Gemüsestreifen [Möhre, Sellerie, Lauch] in leichter Zitronensoße <sup>G, l, a, c, j</sup> und Kartoffeln, dazu Möhren-Rohkost Kcal 337   Ew 26g   F 11g   KH 33g	★
	<b>Menü 2</b>	Fußballnudeln <sup>A, A1, C</sup> mit Tomaten-Basilikumsoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , dazu Möhren-Rohkost Kcal 319   Ew 10g   F 5g   KH 58g	

**\* Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert \***

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 8 - Phosphat

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, C – Eier, D – Fische, G – Milch [inkl. Lactose], l – Sellerie, L – Schwefeldioxid und Sulfide,

Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch [inkl. Lactose], i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, n - Weichtiere

(S) – mit Schweinefleisch

MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern

★ - unsere Empfehlung nach den Kriterien der DGE

Speiseplan für die **Woche vom 11.06.2018 – 15.06.2018**

<b>Montag</b>	<b>Menü 1</b>	Putengeschnetzeltes [ aus der Putenoberkeule ] mit kleinen Gemüswürfeln [Sellerie, Karotten, Porree ] in Rahmsoße <sup>G, l, a, c, j</sup> und Zartweizen <sup>A, A1</sup> , dazu Pudding <sup>G</sup>	★
		Kcal 395   Ew 31g   F 9g   KH 46g	
	<b>Menü 2</b>	Vollkorn Mini Gabelspaghetti <sup>A, A1, c, f</sup> mit Spinat-Rahmsoße <sup>G, a, c, g, i, j</sup> , dazu Pudding <sup>G</sup>	★
	<b>vegetarisch</b>	Kcal 331   Ew 12g   F 5g   KH 58g	
<b>Dienstag</b>	<b>Menü 1</b>	Panierte Jagdwurstscheibe <sup>2, 3, 8, (S), A, A1, C, G, J</sup> mit Tomatensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> und Nudeln <sup>A, A1</sup> , dazu Gurken-Salat	★
		Kcal 400   Ew 15g   F 17g   KH 46g	
	<b>Menü 2</b>	Kräuterquark <sup>G</sup> mit Salzkartoffeln, dazu Gurken-Salat	★
	<b>vegetarisch</b>	Kcal 288   Ew 16g   F 8g   KH 36g	
<b>Mittwoch</b>	<b>Menü 1</b>	„Rodeo Reiter“ Rindergulasch <sup>G, a, c, i, j</sup> mit Gemüsemix <sup>G</sup> und Semmelklöße <sup>A, A1, C, G, f, h</sup> , dazu frisches Obst	★
		Kcal 361   Ew 24g   F 13g   KH 36g	
	<b>Menü 2</b>	„Kleiner Raumfahrer“ Gemüsesuppe <sup>G, l</sup> [mit Karotten- und Selleriewürfeln, Lauch, Petersilie, Kartoffeln u. Sahne] mit Vollkornbrot <sup>A, A1, A2, A3, f, k</sup> , dazu frisches Obst	★
	<b>vegetarisch</b>	Kcal 399   Ew 15g   F 10g   KH 61g	
<b>Donnerstag</b>	<b>Menü 1</b>	Bunte Minestrone <sup>A, A1, C, G, l</sup> mit Schnippelwurst <sup>2, 3, 8, (S), i, j</sup> , dazu Mehrkornbrot <sup>A, A2, A3, A4, k, f</sup> und frisches Obst	★
		Kcal 355   Ew 14g   F 9g   KH 53g	
	<b>Menü 2</b>	„Grießkönig“ Vorsuppe <sup>A, A1, C, G, l</sup> [Kartoffeln, Blumenkohl, Erbsen, Möhren und Sellerie]   Grießbrei <sup>A, A1, G</sup> mit Zimt-Zucker und Apfelmus <sup>3</sup> , dazu frisches Obst	★
	<b>vegetarisch</b>	Kcal 391   Ew 15g   F 13g   KH 52g	
<b>Freitag</b>	<b>Menü 1</b>	„Moby Dick“ Fischragout <sup>MSC, D</sup> [ aus Seelachswürfeln ] mit Gemüsestreifen [ mit Möhren, Poree und Sellerie ] in Dillsoße <sup>G, l, a, c, j</sup> und BIO-Reis, dazu Möhren-Rohkost	★
		Kcal 381   Ew 19g   F 15g   KH 41g	
	<b>Menü 2</b>	Spinatmedaillon <sup>A, A1, A5, C, G, l</sup> mit Sahnesoße <sup>G, a, c, i, j</sup> und Kartoffeln, dazu Möhren-Rohkost	★
	<b>vegetarisch</b>	Kcal 385   Ew 9g   F 11g   KH 53g	

**\* Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert \***

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 8 – Phosphat

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Dinkel, C – Eier, D – Fische, G – Milch [inkl. Lactose], l – Sellerie, J – Senf

Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch [inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen,

(S) – mit Schweinefleisch

MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern

★ - unsere Empfehlung nach den Kriterien der DGE

**Speiseplan für die Woche vom 18.06.2018 – 22.06.2018**

<b>Montag</b>	<b>Menü 1</b>	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Bratensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , Erbsengemüse <sup>G</sup> und Kartoffelpüree <sup>G, L</sup> dazu Pudding <sup>G</sup> Kcal 348   Ew 33g   F 5g   KH 41g	★
	<b>Menü 2</b>	„Gartenfräulein“ Kartoffel-Gemüse-Gratin <sup>C, G, l</sup> [mit Kartoffelscheiben, buntem Gemüse und Käse überbacken] mit Sahnesoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , dazu Pudding <sup>G</sup> Kcal 383   Ew 14g   F 20g   KH 36g	
	<b>vegetarisch</b>		
<b>Dienstag</b>	<b>Menü 1</b>	„Ping Pong“ Kochklops <sup>21, (S/R), A, A1, C, G, J, f, i</sup> in Petersiliensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> mit Vollkornreis, dazu Rotkraut-Salat Kcal 389   Ew 23g   F 18g   KH 34g	
	<b>Menü 2</b>	Gekochtes BIO-Ei <sup>C</sup> in Dillsoße <sup>G, J, a, c, i</sup> mit Kartoffeln, dazu Rotkraut- Salat Kcal 391   Ew 14g   F 18g   KH 41g	★
	<b>vegetarisch</b>		
<b>Mittwoch</b>	<b>Menü 1</b>	„Schnipp Schnapp“ Würstchengulasch <sup>2, 3, 8, (S), G, a, c, i, j</sup> mit Nudeln <sup>A, A1</sup> , dazu Rote-Bete-Salat <sup>11</sup> Kcal 361   Ew 18g   F 17g   KH 35g	
	<b>Menü 2</b>	Reiseintopf <sup>l</sup> [Gemüsebouillon mit Erbsen, grünen Bohnen, Blumenkohl, Sellerie und Langkornreis ] und Vollkornbrot <sup>A, A1, A2, A3, f, k</sup> , dazu Fruchtquarkspeise <sup>G</sup> Kcal 352   Ew 19g   F 8g   KH 49g	★
	<b>vegetarisch</b>		
<b>Donnerstag</b>	<b>Menü 1</b>	Schweinebraten <sup>G, a, c, i, j</sup> [aus der Schulter] mit Spargelgemüse <sup>G, a, c, i, j</sup> und Spätzle <sup>A, A1, C</sup> , dazu frisches Obst Kcal 372   Ew 30g   F 17g   KH 23g	★
	<b>Menü 2</b>	„Lausbub“ Vorsuppe <sup>A, A1, C, G, l</sup>   Germknödel <sup>2, A, A1, c, f, g, h</sup> mit Vanillesoße <sup>1, G</sup> Kcal 409   Ew 12g   F 7g   KH 78g	
	<b>vegetarisch</b>		
<b>Freitag</b>	<b>Menü 1</b>	Marinierter Hering <sup>11, MSC, C, D, G</sup> [mit Sahne, Milch und Apfelwürfel] mit Kartoffeln, dazu Möhren-Apfel-Rohkost Kcal 331   Ew 19g   F 10g   KH 37g	★
	<b>Menü 2</b>	Nudeln <sup>A, A1</sup> mit fruchtiger Tomatensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , dazu Möhren-Apfel-Rohkost Kcal 358   Ew 12g   F 4g   KH 68g	
	<b>vegetarisch</b>		

**\* Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert \***

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 8 – Phosphat, 11 – Zucker und Süßungsmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch  
 Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, C – Eier, D – Fische, G – Milch [inkl. Lactose], I – Sellerie, J – Senf, L – Schwefeldioxid und Sulfide  
 Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch [inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen  
 (R) – mit Rindfleisch (S) – mit Schweinefleisch MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern

★ - unsere Empfehlung nach den Kriterien der DGE

Speiseplan für die **Woche vom 25.06.2018 – 29.06.2018**

<b>Montag</b>	<b>Menü 1</b>	Bratwurst <sup>(S), i, j</sup> mit Bratensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , Bayrisch Kraut <sup>G, a, c, i, j</sup> und Kartoffelpüree <sup>G, L</sup> , dazu frisches Obst Kcal 385   Ew 13g   F 20g   KH 37g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Reispfanne <sup>l</sup> [aus Lauch, Möhren, Erbsen und Langkornreis] mit Kräutersoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , dazu frisches Obst Kcal 334   Ew 9g   F 28g   KH 13g	
<b>Dienstag</b>	<b>Menü 1</b>	Cevapcici <sup>21, (R), A, A1</sup> mit Bratensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , Pastinaken-Möhrengemüse <sup>G</sup> und BIO-Reis, dazu Süßkirschen mit Vanillesoße <sup>G</sup> Kcal 405   Ew 14g   F 13g   KH 58g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Gemüsesuppe <sup>G, l</sup> [Gemüsebouillon mit Erbsen, grünen Bohnen, Blumenkohl, Sellerie, Karottenwürfeln und Kartoffeln] mit Vollkornbrot <sup>A, A1, A2, A3, f, k</sup> , dazu Süßkirschen mit Vanillesoße <sup>G</sup> Kcal 386   Ew 15g   F 10g   KH 58g	
<b>Mittwoch</b>	<b>Menü 1</b>	Schweinegeschnetzeltes <sup>G, a, c, i, j</sup> [Fleischstreifen aus der Schulter in cremiger Bratensoße] mit Nudeln <sup>A, A1</sup> , dazu Möhren-Rohkost Kcal 376   Ew 24g   F 14g   KH 39g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Rührei <sup>C, G</sup> mit BIO-Vollei, BIO-Spinat <sup>G, a, c, h, i, j</sup> und Salzkartoffeln, dazu Pudding <sup>G</sup> Kcal 330   Ew 14g   F 15g   KH 33g	
<b>Donnerstag</b>	<b>Menü 1</b>	Geflügelkeulchen <sup>A, A1, F</sup> [aus Hähnchenfleisch] mit Bratensoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , buntes Gemüse <sup>G</sup> [Karotten Duo, Zucchini u. Pastinaken] und Semmelklöße <sup>A, A1, C, G, f, h</sup> , dazu frisches Obst Kcal 406   Ew 26g   F 20g   KH 31g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Vorsuppe <sup>A, A1, C, G, l</sup> [Kartoffelwürfel, Sellerie, Möhren, Brokkoli]   Milchreis <sup>G</sup> mit Zimt-Zucker und Apfelmus <sup>3</sup> , dazu frisches Obst Kcal 374   Ew 17g   F 10g   KH 53g	
<b>Freitag</b>	<b>Menü 1</b>	„Kapitän Nemo“ Gedünstetes Hokifilet <sup>MSC, D</sup> mit Senfsoße <sup>G, J, a, c, i</sup> und Pasta+Reis <sup>M, a, f, g, i, j</sup> , dazu Gurken-Salat Kcal 376   Ew 20g   F 11g   KH 48g	★
	<b>Menü 2</b> vegetarisch	Nudeln <sup>A, A1</sup> mit Broccolissoße <sup>G, a, c, i, j</sup> , dazu Fruchtjoghurt <sup>G</sup> Kcal 359   Ew 13g   F 6g   KH 62g	

**\* Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert \***

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 3 – Antioxidationsmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, C – Eier, D – Fische, F – Sojabohnen, G – Milch [inkl. Lactose], I – Sellerie, J – Senf, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine

Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch [inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen

(R) – mit Rindfleisch (S) – mit Schweinefleisch MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern

★ - unsere Empfehlung nach den Kriterien der DGE