

Speiseplan KW 03

	Montag 16.01.2023	Dienstag 17.01.2023	Mittwoch 18.01.2023	Donnerstag 19.01.2023
Schüler-Menü 4,20 €	<i>Lachsbratling mit Remoulade Kleine Rösti und Rahmspinat</i> Apfelmus A;C;D;G;I;J 	Hamburger mit Rindfleischküchle Burgerdip Gurken- und Tomatenscheiben 1 Bio-Apfel A;C;G;E;F;I;J;K 	<i>Penne mit Rindfleischbolognese und Reibekäse Endiviensalat</i> Mandarinenjoghurt A;C;G;I;J 	Gebratenes Seelachsfilet mit Remoulade und Kartoffelsalat Müsliriegel A;C;D;G;H;I;J 
Teeni-Menü 4,20 €	Kräuter-Käse-Rührei Salzkartoffeln und Rahmspinat Apfelmus A;C;G;I;J 	<i>„Mac and Cheese“ Makkaroni mit Käsesoße überbacken Gurkensalat</i> 1 Bio-Apfel A;C;G;I;J 	Mildes „Chili sin Carne“ mit Soja, Mais, Bohnen, Tomaten, Paprika Bio-Vollkornreis Mandarinenjoghurt A;F;G;I;J 	Ravioli mit Süßkartoffelfrischkäsefüllung und Rahmratatouillesoße Rohkostsalat Müsliriegel A;C;G;H;I;J 
Vegetarisch 4,20 €	Bio-Grießbrei mit Zimt & Zucker und Apfelmus A;G 	Bunter Bio-Gemüsereis mit Bio-Tomatensoße Gurkensalat 1 Bio-Apfel A;I;J 	1 große Vegi-Bratwurst mit Zwiebelsoße Rahmkartoffelstampf Brokkoli Mandarinenjoghurt A;C;G;I;J 	Bunter Bio-Gemüsereis mit Bio-Tomatensoße Rohkostsalat Müsliriegel A;C;G;H;I;J 
Wochensalat 4,20 €	„Protein Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Erdnüssen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel Apfelmus A;C;G;H;I;J 	„Protein Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Erdnüssen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel 1 Bio-Apfel A;C;G;H;I;J 	„Protein Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Erdnüssen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel Mandarinenjoghurt A;C;G;H;I;J 	„Protein Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Erdnüssen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel Müsliriegel A;C;G;H;I;J 



enthält Geflügel



enthält Schweinefleisch



enthält Rindfleisch



enthält Lamm



enthält Fisch



vegetarisches Menü

Allergene und Deklarationspflichtige Zusatzstoffe: A = Glutenhaltig; B = Krebstiere; C = Eier und Eierzeugnisse; D = Fisch und Fischerzeugnisse; E = Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse; F = Soja und Sojaerzeugnisse;

G = Milch und Milcherzeugnisse; H = Schalenobst(Nüsse); I = Sellerie und Sellerieerzeugnisse; J = Senf und Senferzeugnisse; K = Sesamsamen; L = Schwefeldioxid und Sulfide; M = Lupinen;

N = Weichtiere(Schnecken,Muscheln,Kalmare,Austern); O = mit Konservierungsstoff

Kursiv & Fett = Menüempfehlung DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)



