

## Speiseplan 11.11 - 16.11

### Menü 1

**Do**  
11.11

Reis-Gemüsepfanne mit Fischwürfeln; vom Alaska-Seelachs aus nachhaltiger Fischwirtschaft

1572,0kJ/372,0kcal, Fett 6,8g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 56,0g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 18,0g, Salz 3,44g  
Fi, S, Sn

**Mo**  
15.11

Hähnchen-Döner Kebab; aus Hähnchenkeulenfleisch

3377,0kJ/804,0kcal, Fett 27,0g, gesättigte Fettsäuren 10,2g, Kohlenhydrate 105,5g, Zucker 6,7g, Eiweiß 37,5g, Salz 6,85g, Ballaststoffe 2,3g  
(G), Ei, (Sb), M, Me, La, S, (Sn), G, G1, (Ei), (M), (Me), (La), (Sf), (Se)

Bio Langkornreis

Pita-Brötchen; kleines Fladenbrot aus Weizenmehl

Bio Sauerrahmsoße mit Kräutern

**Di**  
16.11

Bio Rindfleisch-Tortelloni; überbacken

2120,0kJ/504,0kcal, Fett 20,8g, gesättigte Fettsäuren 12,4g, Kohlenhydrate 55,2g, Zucker 12,4g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 22,4g, Salz 3,20g  
G, G1, Ei, M, Me, La

Gemischter Salat

### Menü 2

Couscous-Tajine; mit Riesencouscous und knackigem Gemüse

1560,0kJ/372,0kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 55,2g, Zucker 11,2g, Ballaststoffe 11,2g, Eiweiß 10,8g, Salz 3,20g  
G, G1

Linsenbällchen

Bio Langkornreis

Bio Sauerrahmsoße mit Kräutern

2103,0kJ/501,0kcal, Fett 15,7g, gesättigte Fettsäuren 5,6g, Kohlenhydrate 74,2g, Zucker 4,3g, Ballaststoffe 4,6g, Eiweiß 12,7g, Salz 4,36g  
G, G4, Ei, G1, M, Me, La, S

Robins Ofenguss; Nudel-Käse-Auflauf mit crunchy Topping; Lieferbar von November bis Januar, Solange der Vorrat reicht

Gemischter Salat

2184,0kJ/520,0kcal, Fett 20,4g, gesättigte Fettsäuren 11,6g, Kohlenhydrate 60,8g, Zucker 6,4g, Ballaststoffe 4,8g, Eiweiß 20,0g, Salz 3,48g  
G, G1, M, Me, La, Sn