

Speiseplan 18.11 - 24.11

Menü 1

Do
18.11

Panierte Fischstäbchen; aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Bio Stampfkartoffeln
Rustikales Pfannengemüse in Kräuterbutter

1992,0kJ/476,0kcal, Fett 22,5g, gesättigte Fettsäuren 7,3g, Kohlenhydrate 44,8g, Zucker 7,7g, Ballaststoffe 8,8g, Eiweiß 18,2g, Salz 3,62g
G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

Mo
22.11

Bio Tomaten-Mozzarella-Suppe
Pancakes; kleine Pfannkuchen
Erdbeer-Fruchtsoße

2945,0kJ/699,0kcal, Fett 23,0g, gesättigte Fettsäuren 8,4g, Kohlenhydrate 102,5g, Zucker 45,0g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 18,1g, Salz 3,30g
G, G1, M, Me, La, Ei, (Sb), (Sf)

Di
23.11

Spaghetti aus Hartweizengrieß
Käsesoße "Carbonara Art" mit Putenformschinken ^{3, 20}
Gemischter Salat

1960,0kJ/468,0kcal, Fett 18,0g, gesättigte Fettsäuren 8,9g, Kohlenhydrate 56,1g, Zucker 5,2g, Ballaststoffe 3,8g, Eiweiß 17,9g, Salz 3,23g
G, G1, M, Me, La, S

Mi
24.11

Bio Geflügel-Currywurst; in Tomatensoße
Bio Wellenschnittpommes

2142,0kJ/511,0kcal, Fett 22,2g, gesättigte Fettsäuren 4,7g, Kohlenhydrate 59,4g, Zucker 12,7g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 15,4g, Salz 2,06g
Sn

Menü 2

Blumenkohl-Kartoffel-Rösti
Bio Stampfkartoffeln
Rustikales Pfannengemüse in Kräuterbutter

1983,0kJ/473,0kcal, Fett 21,9g, gesättigte Fettsäuren 9,2g, Kohlenhydrate 49,6g, Zucker 9,1g, Ballaststoffe 10,9g, Eiweiß 13,0g, Salz 3,95g
Ei, M, Me, La, S, Sn

Bio Tomaten-Mozzarella-Suppe
Pancakes; kleine Pfannkuchen
Erdbeer-Fruchtsoße

2945,0kJ/699,0kcal, Fett 23,0g, gesättigte Fettsäuren 8,4g, Kohlenhydrate 102,5g, Zucker 45,0g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 18,1g, Salz 3,30g
G, G1, M, Me, La, Ei, (Sb), (Sf)

Spaghetti aus Hartweizengrieß
Bio Tomatensoße
Gemischter Salat

1391,0kJ/331,0kcal, Fett 4,7g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 57,8g, Zucker 7,8g, Ballaststoffe 5,5g, Eiweiß 11,4g, Salz 1,97g
G, G1, M, Me, La, S

Veggie-Currywurst; aus Soja und Weizen; in milder Tomatensoße
Bio Wellenschnittpommes

1864,0kJ/445,0kcal, Fett 15,2g, gesättigte Fettsäuren 1,3g, Kohlenhydrate 60,2g, Zucker 12,5g, Ballaststoffe 5,2g, Eiweiß 13,0g, Salz 2,22g
G, G1, Ei, (E), Sb, Sn