

Speiseplan 17.10. - 23.10.



Menü 1

- 17.10. Nudel-Brokkoli-Auflauf "vegetarisch"
Gemischter Salat
- Nährwertangaben pro Portion
1788,0kJ/428,0kcal, Fett 16,4g, gesättigte Fettsäuren 7,6g, Kohlenhydrate 53,6g, Zucker 2,0g, Ballaststoffe 4,4g, Eiweiß 14,0g, Salz 3,20g, Kohlenhydrateinheiten 5,2
G, G1, M, Me
- 21.10. Rindsbratwürstchen (BIO)
Röstkartoffeln
Rahmspinat
- Nährwertangaben pro Portion
2518,0kJ/603,0kcal, Fett 32,8g, gesättigte Fettsäuren 7,9g, Kohlenhydrate 49,9g, Zucker 5,1g, Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 23,1g, Salz 4,21g, Kohlenhydrateinheiten 4,8
Sn, M, Me, La
- 22.10. Gebundene Tomatensuppe
Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Füllung
- Nährwertangaben pro Portion
3474,0kJ/830,0kcal, Fett 39,8g, gesättigte Fettsäuren 14,2g, Kohlenhydrate 93,2g, Zucker 41,3g, Ballaststoffe 6,1g, Eiweiß 21,6g, Salz 5,50g, Kohlenhydrateinheiten 9,3
G, G1, Ei, M, Me, La, S, (E), Sb, Sf, Sf2
- 23.10. Milde Gemüse-Curry-Fisch-Pfanne;
aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Langkornreis (BIO)
Gemischter Salat
- Nährwertangaben pro Portion
1520,0kJ/361,0kcal, Fett 5,3g, gesättigte Fettsäuren 2,8g, Kohlenhydrate 57,1g, Zucker 4,2g, Ballaststoffe 2,5g, Eiweiß 19,3g, Salz 3,21g, Kohlenhydrateinheiten 5,8
Fi, M, Me, La, Sn

Menü 2

- Vollkorn-Penne-Auflauf mit Tomatensoße (BIO)
Gemischter Salat
- Nährwertangaben pro Portion
1728,0kJ/412,0kcal, Fett 18,4g, gesättigte Fettsäuren 7,6g, Kohlenhydrate 37,2g, Zucker 9,2g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 20,8g, Salz 3,76g, Kohlenhydrateinheiten 3,6
G, G1, Ei, M, Me, La
- Omelette "Natur" (BIO)
Röstkartoffeln
Rahmspinat
- Nährwertangaben pro Portion
2650,0kJ/635,0kcal, Fett 33,9g, gesättigte Fettsäuren 6,6g, Kohlenhydrate 55,5g, Zucker 6,0g, Ballaststoffe 5,6g, Eiweiß 22,4g, Salz 3,92g, Kohlenhydrateinheiten 5,4
Ei, M, Me, La
- Gebundene Tomatensuppe
Pfannkuchen mit Nuss-Nougat-Füllung
- Nährwertangaben pro Portion
3474,0kJ/830,0kcal, Fett 39,8g, gesättigte Fettsäuren 14,2g, Kohlenhydrate 93,2g, Zucker 41,3g, Ballaststoffe 6,1g, Eiweiß 21,6g, Salz 5,50g, Kohlenhydrateinheiten 9,3
G, G1, Ei, M, Me, La, S, (E), Sb, Sf, Sf2
- Vegetarisches mildes Curry mit Gemüse (BIO)
Langkornreis (BIO)
Gemischter Salat
- Nährwertangaben pro Portion
1441,0kJ/343,0kcal, Fett 7,5g, gesättigte Fettsäuren 4,4g, Kohlenhydrate 58,7g, Zucker 5,8g, Ballaststoffe 5,4g, Eiweiß 6,7g, Salz 3,84g, Kohlenhydrateinheiten 5,9