

Speiseplan 23.01. - 29.01.



Menü 1

- 23.01. Rindfleischbällchen in Tomatensoße (BIO)
Basmatireis Fairtrade (BIO)
Gemischter Salat
- Nährwertangaben pro Portion
1669,0kJ/394,0kcal, Fett 6,3g, gesättigte Fettsäuren 2,2g, Kohlenhydrate 65,9g, Zucker 8,2g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 16,6g, Salz 4,19g
G, G1
- 27.01. Rindergulasch in Paprikarahmsoße (BIO)
Spätzle (BIO)
Gemischter Salat
- Nährwertangaben pro Portion
2466,0kJ/588,0kcal, Fett 18,2g, gesättigte Fettsäuren 6,6g, Kohlenhydrate 69,5g, Zucker 3,2g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 32,8g, Salz 3,94g
G, G1, M, Me, La, S, Ei
- 28.01. Spaghetti aus Hartweizengrieß
Tomaten-Mozzarella-Soße
Gemischter Salat
- Nährwertangaben pro Portion
1636,0kJ/390,0kcal, Fett 10,7g, gesättigte Fettsäuren 3,6g, Kohlenhydrate 56,8g, Zucker 6,0g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 14,1g, Salz 2,70g
G, G1, M, Me, La
- 29.01. Nuggets vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Zitronen-Kräutersoße
Langkornreis
Buttergemüse "naturell"
- Nährwertangaben pro Portion
1982,0kJ/469,0kcal, Fett 9,4g, gesättigte Fettsäuren 6,4g, Kohlenhydrate 65,0g, Zucker 9,4g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 27,7g, Salz 3,47g
G, G1, Fi, M, Me, La, S

Menü 2

- Veggie "Bullar" Veggie-Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in Soße "Köttbullar Art"
Basmatireis Fairtrade (BIO)
Gemischter Salat
- Nährwertangaben pro Portion
2107,0kJ/500,0kcal, Fett 15,5g, gesättigte Fettsäuren 6,6g, Kohlenhydrate 71,7g, Zucker 9,4g, Ballaststoffe 4,6g, Eiweiß 16,4g, Salz 4,05g
G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S
- Milde Käsespätzle
Gemischter Salat
- Nährwertangaben pro Portion
2308,0kJ/552,0kcal, Fett 26,8g, gesättigte Fettsäuren 12,8g, Kohlenhydrate 59,2g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 2,4g, Eiweiß 16,8g, Salz 4,40g
G, G1, Ei, M, Me, La
- Spaghetti aus Hartweizengrieß
Tomaten-Mozzarella-Soße
Gemischter Salat
- Nährwertangaben pro Portion
1636,0kJ/390,0kcal, Fett 10,7g, gesättigte Fettsäuren 3,6g, Kohlenhydrate 56,8g, Zucker 6,0g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 14,1g, Salz 2,70g
G, G1, M, Me, La
- Reis-Gemüse-Pfanne mit Fairtrade-Reis "vegetarisch" (BIO)
Buttergemüse "naturell"
- Nährwertangaben pro Portion
2483,0kJ/591,0kcal, Fett 9,8g, gesättigte Fettsäuren 3,8g, Kohlenhydrate 101,9g, Zucker 8,6g, Ballaststoffe 14,7g, Eiweiß 16,1g, Salz 3,98g
M, Me, La