

Speiseplan 03.04. - 09.04.

appetito

Menü 1

03.04.

Trivelli-Nudeln in frischer Joghurtsoße mit Romanesco Brokkoli und Erbsen
Gemischter Salat

Nahrungswertangaben pro Portion
1596 kJ (380 kcal) Fett 16,8g gesättigte Fettsäuren
10,0g Kohlenhydrate 39,4g Zucker 5,2g
Ballaststoffe 0,8g Eiweiß 15,2g Salz 2,89g
G 31 M 14e La 5

Menü 2

Gemüseauflauf (BIO)
Gemischter Salat

Nahrungswertangaben pro Portion
1680 kJ (400 kcal) Fett 14,8g gesättigte Fettsäuren
5,0g Kohlenhydrate 47,1g Zucker 0,5g
Ballaststoffe 5,8g Eiweiß 15,0g Salz 3,04g
G 31 M 14e La 5

07.04.

Rindfleischbällchen in Tomatensoße (BIO)
Hörnchen-Nudeln
Gemischter Salat

Nahrungswertangaben pro Portion
1966 kJ (470 kcal) Fett 11,5g gesättigte Fettsäuren
2,2g Kohlenhydrate 74,3g Zucker 15,0g
Ballaststoffe 4,8g Eiweiß 11,8g Salz 2,65g
G 31

Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße
Gemischter Salat

Nahrungswertangaben pro Portion
1726 kJ (413 kcal) Fett 14,0g gesättigte Fettsäuren
1,4g Kohlenhydrate 57,0g Zucker 11,2g
Ballaststoffe 4,8g Eiweiß 11,8g Salz 2,52g
G 31 M 14e La 5

08.04.

Klare Suppe
Frittaten mit Schnittlauch
Quark-Grießauflauf "Schwarzwälder Art" mit Sauerkirschen und Schokokuchenstreusel

Nahrungswertangaben pro Portion
3450 kJ (820 kcal) Fett 33,4g gesättigte Fettsäuren
11,2g Kohlenhydrate 107,6g Zucker 23,3g
Ballaststoffe 3,3g Eiweiß 17,1g Salz 2,01g
5,3g G 1 150k M 14e La 5 G 1

Klare Suppe
Frittaten mit Schnittlauch
Kirschmichel
Vanillesoße

Nahrungswertangaben pro Portion
1417 kJ (338 kcal) Fett 5,0g gesättigte Fettsäuren
1,4g Kohlenhydrate 57,0g Zucker 11,2g
Ballaststoffe 4,8g Eiweiß 11,8g Salz 2,52g
5,3g G 1 150k M 14e La 5 G 1

09.04.

Milde Gemüse-Curry-Fisch-Pfanne (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
Langkornreis Fairtrade (BIO)
Gemischter Salat

Nahrungswertangaben pro Portion
1597 kJ (380 kcal) Fett 7,5g gesättigte Fettsäuren
2,8g Kohlenhydrate 60,5g Zucker 1,2g Ballaststoffe
2,6g Eiweiß 20,0g Salz 2,33g
G 31 M 14e La 5

Vegetarisches mildes Curry mit Gemüse (BIO)
Langkornreis Fairtrade (BIO)
Gemischter Salat

Nahrungswertangaben pro Portion
1512 kJ (359 kcal) Fett 7,5g gesättigte Fettsäuren
4,4g Kohlenhydrate 62,0g Zucker 1,4g Ballaststoffe
3,3g Eiweiß 21,4g Salz 2,39g

Speiseplan 10.04. - 16.04.

Menü 1

Ja 10.04.

Makkaroni à la Romana mit Hähn-
cheninnenfilet

Nährwertangaben pro Portion
1856,0kJ/440,0kcal, Fett 12,8g, gesättigte Fettsäuren
3,6g, Kohlenhydrate 53,6g, Zucker 9,4g, Ballaststoffe
2,2g, Eiweiß 25,6g, Salz 4,12g
G, GI, M, We, La

14.04. Osterferien

15.04. Osterferien

16.04. Osterferien

Menü 2

Makkaroni
Tomatensoße à la Italia (BIO)

Nährwertangaben pro Portion
1446,0kJ/342,0kcal, Fett 6,0g, gesättigte Fettsäuren
0,8g, Kohlenhydrate 59,0g, Zucker 6,8g, Ballaststoffe
3,2g, Eiweiß 11,1g, Salz 2,27g
G, GI

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Speiseplan 17.04. - 23.04.

Menü 1

17.04. Osterferien
21.04. Osterferien
22.04. Osterferien
23.04. Osterferien

Menü 2

Osterferien
Osterferien
Osterferien
Osterferien

Speiseplan 24.04. - 30.04.

Menü 1

24.04. Osterferien

Chicken Crossies (BIO)

Kartoffelspalten

Gemischter Salat

Tomaten-Mozzarella-Suppe (BIO)

Pancakes kleine Pfannkuchen

Sauerkirschkompott (BIO)

Di. 30.04.

Nuggets vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Zitronen-Kräutersoße

Bunter Gemüsereis

Dessert

Nährwertangaben pro Portion
1804,0kJ/430,0kcal, Fett 16,8g, gesättigte Fettsäuren 4,9g, Kohlenhydrate 43,0g, Zucker 3,3g, Ballaststoffe 5,8g, Eiweiß 22,5g, Salz 2,96g
G, GT

Nährwertangaben pro Portion
3134,0kJ/745,0kcal, Fett 22,8g, gesättigte Fettsäuren 7,0g, Kohlenhydrate 113,6g, Zucker 53,0g, Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 18,4g, Salz 3,29g
G, GI, M, Me, La, E, (Sb), (Sf)

Nährwertangaben pro Portion
1520,0kJ/361,0kcal, Fett 9,3g, gesättigte Fettsäuren 4,4g, Kohlenhydrate 42,6g, Zucker 6,8g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 24,5g, Salz 3,14g
G, GI, M, Me, La, S

Menü 2

Osterferien

Mini-Karotten-Ecke mit Karottenpanade

Kartoffelspalten

Gemischter Salat

Tomaten-Mozzarella-Suppe (BIO)

Pancakes kleine Pfannkuchen

Sauerkirschkompott (BIO)

Reis-Gemüse-Pfanne mit Fairtrade-

Reis "vegetarisch" (BIO)

Dessert

Nährwertangaben pro Portion
1895,0kJ/452,0kcal, Fett 17,4g, gesättigte Fettsäuren 3,9g, Kohlenhydrate 60,9g, Zucker 5,0g, Ballaststoffe 11,8g, Eiweiß 6,2g, Salz 2,69g

Nährwertangaben pro Portion
3134,0kJ/745,0kcal, Fett 22,8g, gesättigte Fettsäuren 7,0g, Kohlenhydrate 113,6g, Zucker 53,0g, Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 18,4g, Salz 3,29g
G, GI, M, Me, La, E, (Sb), (Sf)

Nährwertangaben pro Portion
2140,0kJ/508,0kcal, Fett 6,4g, gesättigte Fettsäuren 1,6g, Kohlenhydrate 93,6g, Zucker 4,0g, Ballaststoffe 10,4g, Eiweiß 13,6g, Salz 3,20g

Speiseplan 05.05. - 07.05.

Menü 1

05.05. Geflügel-Cevapcici saftige Geflügel-

hackfleischröllchen

Djuvec-Reis (Gemüse-Curry-Reis)

"Sour-Cream"-Dip aus Creme auf

Haferbasis mit Knoblauch und Petersilie

Obst

Nährwertangaben pro Portion
1844,0kJ/441,0kcal, Fett 20,7g, gesättigte Fettsäuren
3,2g, Kohlenhydrate 40,5g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe
3,3g, Eiweiß 20,9g, Salz 3,09g
3 Sn, G, GA, S

Menü 2

Veggie Cevapcici (auf Erbsenbasis) in

herzhart-bunter Paprikasoße mit Stücken

von Paprika

Djuvec-Reis (Gemüse-Curry-Reis)

Obst

Nährwertangaben pro Portion
2264,0kJ/541,0kcal, Fett 22,6g, gesättigte Fettsäuren
2,3g, Kohlenhydrate 60,8g, Zucker 12,4g,
Ballaststoffe 8,4g, Eiweiß 18,8g, Salz 4,70g
Sn

06.05. Gebundene Tomatensuppe

Kaiserschmarrn

Apfelmus

07.05.

Bunte Meereswelt geformte Portionen
aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger
Fischwirtschaft) paniert

Petersilienkartoffeln

Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)

Gemischter Salat

Nährwertangaben pro Portion
3958,0kJ/944,0kcal, Fett 33,1g, gesättigte Fettsäuren
7,8g, Kohlenhydrate 128,2g, Zucker 55,0g,
Ballaststoffe 6,6g, Eiweiß 28,8g, Salz 6,90g
3 G, G1, E1, M, Me, La, S, (G), (M), (Me), (La)

Nährwertangaben pro Portion
2317,0kJ/552,0kcal, Fett 22,1g, gesättigte Fettsäuren
6,4g, Kohlenhydrate 68,0g, Zucker 5,0g, Ballaststoffe
4,7g, Eiweiß 17,7g, Salz 4,02g
G, G1, (E1), P1, (W), (Me), (La), (Sn), M, Me, La, S

Gebundene Tomatensuppe

Kaiserschmarrn

Apfelmus

Petersilienkartoffeln

Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)

Gemischter Salat

Nährwertangaben pro Portion
3958,0kJ/944,0kcal, Fett 33,1g, gesättigte Fettsäuren
7,8g, Kohlenhydrate 128,2g, Zucker 55,0g,
Ballaststoffe 6,6g, Eiweiß 28,8g, Salz 6,90g
3 G, G1, E1, M, Me, La, S, (G), (W), (Me), (La)

Nährwertangaben pro Portion
1213,0kJ/289,0kcal, Fett 10,3g, gesättigte Fettsäuren
4,8g, Kohlenhydrate 41,2g, Zucker 4,0g, Ballaststoffe
2,9g, Eiweiß 5,77g, Salz 2,94g
G, G1, M, Me, La, S

Speiseplan 08.05. - 14.05.

Menü 1

- 08.05. **Schneckenudeln
Tomatensoße (BIO)
Gemischter Salat**
- 12.05. **Hähnchenfilets in süß-saurer Soße
Basmatireis Fairtrade (BIO)
Dessert**
- 13.05. **Klare Suppe
Germknödel "Natur"
Vanillesoße**
- 14.05. **Paniertes Limanda-Fischfilet (aus
nachhaltiger Fischwirtschaft)
Kartoffelpüree
Kaisergemüse "naturell"**

Nährwertangaben pro Portion
1700,0kJ/403,0kcal, Fett 6,3g, gesättigte Fettsäuren
2,0g, Kohlenhydrate 71,2g, Zucker 7,8g, Ballaststoffe
4,1g, Eiweiß 12,9g, Salz 3,33g
G, Gl, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
1655,0kJ/390,0kcal, Fett 4,3g, gesättigte Fettsäuren
1,0g, Kohlenhydrate 65,9g, Zucker 11,2g,
Ballaststoffe 2,4g, Eiweiß 20,6g, Salz 4,51g
S, Sn

Nährwertangaben pro Portion
1796,0kJ/427,0kcal, Fett 13,7g, gesättigte Fettsäuren
4,7g, Kohlenhydrate 64,5g, Zucker 14,6g,
Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 10,1g, Salz 2,53g
S, G, Gl, Ei, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
2080,0kJ/496,0kcal, Fett 21,2g, gesättigte Fettsäuren
3,1g, Kohlenhydrate 52,3g, Zucker 7,1g, Ballaststoffe
6,2g, Eiweiß 20,5g, Salz 2,84g
G, Gl, F, M, Me, La

Menü 2

- Schneckenudeln
Käsesoße (BIO)
Gemischter Salat**
- Basmatireis Fairtrade (BIO)
Gemüsesoße "süß-sauer"
Dessert**
- Klare Suppe
Reisauflauf (laktosefrei)
Vanillesoße**
- Riesen-Rösti "vegetarisch"
Kaisergemüse "naturell"**

Nährwertangaben pro Portion
2129,0kJ/507,0kcal, Fett 17,0g, gesättigte Fettsäuren
7,3g, Kohlenhydrate 69,0g, Zucker 4,4g, Ballaststoffe
2,4g, Eiweiß 17,9g, Salz 3,99g
G, Gl, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
1476,0kJ/347,0kcal, Fett 1,8g, gesättigte Fettsäuren
0,6g, Kohlenhydrate 73,3g, Zucker 18,4g,
Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 7,8g, Salz 4,65g
Sb

Nährwertangaben pro Portion
2849,0kJ/678,0kcal, Fett 29,5g, gesättigte Fettsäuren
13,0g, Kohlenhydrate 91,2g, Zucker 30,1g,
Ballaststoffe 2,0g, Eiweiß 11,5g, Salz 2,77g
S, G, Gl, Ei, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
1836,0kJ/440,0kcal, Fett 21,1g, gesättigte Fettsäuren
10,7g, Kohlenhydrate 50,6g, Zucker 6,4g,
Ballaststoffe 6,7g, Eiweiß 8,2g, Salz 2,97g
M, Me, La, S