



Speiseplan

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Reis		Salzkartoffeln		Nudeln	d1	Feiertag		Auflauf mit kleinen Nudeln und Bio-Hackfleisch (vom Rind)	d1, g1, g2, i, k
Hähnchengeschnetzeltes in Paprikasoße	g1, g2, i, k	Panierter Fisch (Seelachs, MSC-zertifiziert)	c, d1, g1, g2, h	Linsensoße	g1, g2, i, k			Rohkost	
Gebratener Mais		Spinat	g1, g2, i, k	Gurkensalat mit Joghurt dressing	g1, g2			Mini-Pfannkuchen	a, d1, g1, g2
Obst		Remoulade mit Bio-Ei 	a, h, 5	Obst					
		Bananenjoghurt im Becher	g1, g2						

vegetarische Variante

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Reis		Salzkartoffeln						Auflauf mit kleinen Nudeln und Möhren	d1, g1, g2, i, k
Geschnetzeltes (V) in Paprikasoße	a, d1, d4, g1, g2, i, k	 Bio-Omelette	a, g1, g2					Rohkost	
Gebratener Mais		Spinat	g1, g2, i, k					Mini-Pfannkuchen	a, d1, g1, g2
Obst		Remoulade mit Bio-Ei 	a, h, 5						
		Bananenjoghurt im Becher	g1, g2						

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoffen, 3) mit Antioxidationsmitteln, 4) mit Phosphat, 5) mit Süßungsmitteln

allergene Stoffe: a) Eier, b) Erdnuss, c) Fisch, d) glutenhaltiges Getreide (d1 Weizen, d2 Roggen, d3 Dinkel, d4 Hafer, d5 Gerste, d6 Khorasan-Weizen), e) Krebstiere, f) Lupine, g) Milch (g1 Milcheiweiß, g2 Milchzucker), h) Senf, i) Sellerie, k) Sojabohnen, l) Sesamsamen, m) Weichtiere, n) Schalenfrüchte (n1 Mandeln, n2 Haselnuss, n3 Walnuss, n4 Pistazie, n5 Cashew, n6 Pecannuss, n7 Paranuss, n8 Macadamia, n9 Queenslandnuss), o) Schwefeldioxid&Sulphite

(V): dieses Gericht ist vegetarisch

(Vn): dieses Gericht ist vegan

 **Zucker- und Fettreduziert:** dieses Gericht entspricht den Empfehlungen der DGE (=Deutsche Gesellschaft für Ernährung), d.h. max. 6% zugesetzter Zucker, keine Süßstoffe und nur 1,5% Fett

 **Vollkornanteil:** dieses Gericht enthält einen Vollkornanteil von mind. 25%.

 **= DE-ÖKO-013:** verwendete Bio-Zutaten kennzeichnen wir mit diesem Siegel