

Speiseplan

gültig vom 24.01.2022 bis 30.01.2022



KW 4	Suppe	Teenie Menü 1	Teenie Menü 2	Dessert Kinder
Montag, 24.01.2022	Zwiebelsuppe kcal 20,7 / kJ 86,7 / Fett 1,5 / EW 0,3 / KH 1,4 / BE 0,1	Hamburger ^{A,Wz,C,L} 9 kcal 519,5 / kJ 2173,6 / Fett 30,7 / EW 22,6 / KH 36,6 / BE 3,0	Hamburger Veggie ^{A,Wz,L} 9 kcal 110,1 / kJ 460,7 / Fett 1,0 / EW 2,0 / KH 21,8 / BE 1,8	Obst der Saison ² kcal 46,2 / kJ 193,3 / Fett 0,2 / EW 0,6 / KH 10,1 / BE 0,8
Dienstag, 25.01.2022	Gemüsecremesuppe ^{A,Wz,G,L} 1 kcal 118,5 / kJ 495,8 / Fett 9,8 / EW 2,0 / KH 5,4 / BE 0,4	Gemüse-Bolognese ^{A,Wz,L} , Ebly (Zartweizen) ^{A,Wz} Paprikasticks kcal 417,7 / kJ 1747,5 / Fett 7,3 / EW 13,8 / KH 70,0 / BE 5,8	Spinatrisotto mit Tomaten Käsesoße ^{A,Wz,G} , 1 Paprikasticks kcal 686,8 / kJ 2873,7 / Fett 14,7 / EW 22,1 / KH 114,1 / BE 9,5	Mandarinenquark ^G kcal 141,6 / kJ 592,6 / Fett 2,7 / EW 9,2 / KH 19,8 / BE 1,7
Mittwoch, 26.01.2022	Zucchinicremesuppe ^{A,Wz,G} 1 kcal 121,5 / kJ 508,3 / Fett 10,7 / EW 1,5 / KH 4,9 / BE 0,4	Fischstäbchen ^{A,Wz,D} Kartoffelsalat ^M Gurkensalat mit Saurer Sahne ^{G,O} , 3 kcal 551,4 / kJ 2307,0 / Fett 29,5 / EW 23,6 / KH 44,8 / BE 3,7	Grießauflauf mit Ananas ^{A,Wz,C,G} 1,2 Vanillesoße ^G 1 kcal 547,6 / kJ 2291,3 / Fett 18,0 / EW 20,8 / KH 75,6 / BE 6,3	Stracciatellajoghurt ^G kcal 126,0 / kJ 527,2 / Fett 5,2 / EW 4,1 / KH 15,5 / BE 1,3
Donnerstag, 27.01.2022	Reissuppe ^{F,L} kcal 29,2 / kJ 122,0 / Fett 0,1 / EW 0,6 / KH 6,4 / BE 0,5	gekochte Rinderbrust ^L Rahmsoße ^{A,Wz,Ge,G} , 1 Breite Nudeln ^{A,Wz,C} Gemüsesalat ^O , 3 kcal 580,3 / kJ 2427,9 / Fett 22,6 / EW 44,3 / KH 46,8 / BE 3,9	Kokos-Couscous-Auflauf ^{A,Wz,C} Joghurt-Feta-Dip ^G Gemüsesalat ^O , 3 kcal 822,4 / kJ 3440,9 / Fett 31,6 / EW 35,1 / KH 94,4 / BE 7,9	Grießpudding ^{A,Wz,G} kcal 102,0 / kJ 426,8 / Fett 2,8 / EW 3,2 / KH 15,8 / BE 1,3
Freitag, 28.01.2022	Schnittlauchcremesuppe ^{A,Wz,G} 1 kcal 140,1 / kJ 586,3 / Fett 11,7 / EW 2,7 / KH 6,0 / BE 0,5	Tilapia Fischfilet ^D Dijon-Senfsoße ^{A,Wz,G} 1 Gemüsereis ^L 1 Blattsalat mit Essig & Öl Dressing ^O , 3 kcal 600,5 / kJ 2512,3 / Fett 38,2 / EW 34,5 / KH 28,5 / BE 2,4	Maultaschen-Gemüse-Pfanne ^{A,Wz,C,L} Lauch-Sahne-Soße ^{A,Wz,G} 1 kcal 905,7 / kJ 3789,3 / Fett 54,3 / EW 19,4 / KH 83,2 / BE 6,9	Banane kcal 90,0 / kJ 376,6 / Fett 0,2 / EW 1,2 / KH 20,1 / BE 1,7