



Ihr Speiseplan für die Woche 03 vom 13.01.2025 bis zum 19.01.2025.

Sie wollen Ihren individuellen Speiseplan auf Ihrer Homepage einbinden? Verwenden Sie dazu einfach **diesen Link**.

<b>Montag</b>	DGE-zertifiziert SPAGHETTI* Bolognese Sauce (Rindfleisch) Eisbergsalat mit italienischem Dressing (Essig-Öl-Dressing mit Kräutern)  <i>Dessert: frisches Obst (DGE)</i>
<b>Dienstag</b>	CHAMPIGNONS** in Rahm Spätzle blanchierter Möhrensalat  <i>Dessert: Bio Tagesdessert</i>
<b>Mittwoch</b>	GEFÜLLTE PASTA** (Spinatfüllung) Tomatensauce Maissalat  <i>Dessert: Quarkspeise gesüßt lose(DGE)</i>
<b>Donnerstag</b>	HÄHNCHEN- GULASCH* Champignonsauce Apfel-Rotkohl Salzkartoffeln  <i>Dessert: frisches Obst</i>
<b>Freitag</b>	SEELACHSFILET* (paniert, mit Käse-Kräuter-Auflage) warmer Kartoffelsalat Gurkensalat in Essig-Öl-Dressing  <i>Dessert: Karamellpudding lose</i>

\* = Gerichte ohne Schweinefleisch

\*\* = vegetarische Gerichte

**Montag: DGE-zertifiziert SPAGHETTI\* Bolognese Sauce (Rindfleisch) Eisbergsalat mit italienischem Dressing (Essig-Öl-Dressing mit Kräutern)**

**Enthaltene Zusatzstoffe:**

**Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

**Nährwertangaben je Portion**

Energie (Kilojoule):	1774,88 kJ
Energie (Kilokalorien):	424,66 kcal
Fett:	23,67 g
davon gesättigte Fettsäuren:	7,44 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	34,14 g
davon Zucker:	5,79 g
Eiweiß (Protein):	17,80 g
Gesamt-Kochsalz:	2,60 g

**Enthaltene Zusatzstoffe:**

Natriumacetat

**Dienstag: CHAMPIGNONS\*\* in Rahm Spätzle blanchierter Möhrensalat****Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Sellerie und Sellerieerzeugnisse:	Ja

**Nährwertangaben je Portion**

Energie (Kilojoule):	2239,26 kJ
Energie (Kilokalorien):	530,33 kcal
Fett:	16,71 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,45 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	76,86 g
davon Zucker:	15,09 g
Eiweiß (Protein):	17,85 g
Gesamt-Kochsalz:	2,88 g

**Enthaltene Zusatzstoffe:**

**Mittwoch: GEFÜLLTE PASTA\*\* (Spinatfüllung) Tomatensauce Maissalat****Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Eier und Eierzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

**Nährwertangaben je Portion**

Energie (Kilojoule):	1735,37 kJ
Energie (Kilokalorien):	413,14 kcal
Fett:	17,32 g
davon gesättigte Fettsäuren:	7,09 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	49,35 g
davon Zucker:	14,92 g
Eiweiß (Protein):	12,83 g
Gesamt-Kochsalz:	3,01 g

**Enthaltene Zusatzstoffe:**

mit Süßungsmitteln:  
 Saccharin  
 mit Farbstoffen:  
 Beta-Carotin  
 mit Antioxidationsmittel:  
 Calcium-Dinatrium-EDTA

**Mittwoch, Dessert: Quarkspeise gesüßt lose(DGE)****Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

**Nährwertangaben je Portion**

Energie (Kilojoule):	582,02 kJ
Energie (Kilokalorien):	138,96 kcal
Fett:	1,62 g
davon gesättigte Fettsäuren:	308,56 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar:	13,63 g
davon Zucker:	13,63 g
Eiweiß (Protein):	16,91 g
Gesamt-Kochsalz:	125,88 mg

**Enthaltene Zusatzstoffe:**

**Donnerstag: HÄHNCHEN- GULASCH\* Champignonsauce Apfel-Rotkohl Salzkartoffeln****Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

**Nährwertangaben je Portion**

Energie (Kilojoule):	1406,08 kJ
Energie (Kilokalorien):	332,41 kcal
Fett:	8,67 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,53 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	38,95 g
davon Zucker:	10,34 g
Eiweiß (Protein):	22,48 g
Gesamt-Kochsalz:	4,29 g

**Enthaltene Zusatzstoffe:**

mit Farbstoffen:

Zuckercouleur

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Natriumdisulfit

Natriumhydrogensulfit

**Freitag: SEELACHSFILET\* (paniert, mit Käse-Kräuter-Auflage) warmer Kartoffelsalat Gurkensalat in Essig-Öl-Dressing****Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Fisch und Fischerzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Sellerie und Sellerieerzeugnisse:	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

**Nährwertangaben je Portion**

Energie (Kilojoule):	2178,17 kJ
Energie (Kilokalorien):	518,51 kcal
Fett:	27,47 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,27 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	51,86 g
davon Zucker:	12,03 g
Eiweiß (Protein):	14,61 g
Gesamt-Kochsalz:	3,41 g

**Enthaltene Zusatzstoffe:**

**Freitag, Dessert: Karamellpudding lose****Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

**Nährwertangaben je Portion**

Energie (Kilojoule):	530,49 kJ
Energie (Kilokalorien):	125,85 kcal
Fett:	3,47 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,23 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	20,12 g
davon Zucker:	15,54 g
Eiweiß (Protein):	3,19 g
Gesamt-Kochsalz:	129,03 mg

**Enthaltene Zusatzstoffe:**

mit Farbstoffen:

Zuckercouleur