











Speiseplan

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Frühstückslunch 1. Tour		Frühstückslunch 1. Tour		Lunchpakete & Frühstückslunch Anl. 1. Tour		Frühstückslunch 1. Tour		Frühstückslunch 1. Tour	
Nudeln	d1	Kartoffeltaschen	d1, g1, g2	 Reis		Salzkartoffeln		Tortellini mit Spinat-Ricotta-Füllung	d1, g1, g2
Helle Schinkensoße (Geflügel)	d1, g1, g2, i, k, 2, 3, 4	Kräuterquark	g1, g2	Chili con carne (Bio-Rindfleisch) 	i	Panierter Fisch (Seelachs, MSC-zertifiziert)	c, d1, g1, g2, h	Helle Tomatensoße	g1, g2, i, k
Erbsen		Bunter Salat		Rohkost		Spinat 	g1, g2, i, k	Grüner Salat	
Obst		 Bio-Grießbrei 	d1, g1, g2	Obst		Remoulade mit Bio-Ei	a, h, 5	Cocktaildressing	a, h, 5
		Zimtucker				Obst		Windbeutel	d1, g1, g2

vegetarische Variante


MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Nudeln	d1			 Reis		Salzkartoffeln			
Helle Soße	d1, g1, g2, i, k			Chili (Vn)	d5, i, k	 Bio-Omelette	a, g1, g2		
Erbsen				Rohkost		Spinat	g1, g2, i, k		
Obst				Obst		Remoulade mit Bio-Ei 	a, h, 5		
						Obst			

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