





Speiseplan Mittagessen - 11 / 2020 (09.03 - 15.03.2020)

Tag	Menü 1	Menü 2	Vegetarisch	Dessert	Salatbar
Montag 09.03.2020	Rindergulasch, Bio-Reis , Salat ^{21,19} KH:50, EW:31, FE:23, kcal:546	./.	Spätzle-Pilz-Pfanne, Salat ^{13,} 15, 19, 21 KH:45, EW:14, FE:20, kcal:420	Quarkdessert ¹⁹ KH:15, EW:2, FE:2, kcal:94	
Dienstag 10.03.2020	Kartoffel- Bio-Broccli -Gratin, Schweineschnitzel ^{19, 21} KH:50, EW:38, FE:33, kcal:649	Kartoffel- Bio-Broccli -Gratin, Hähnchenschnitzel ^{19, 21} KH:50, EW:38, FE:33, kcal:649	Kartoffel- Bio-Broccli -Gratin, Valess-Schnitzel ^{19, 21,18,22} KH:55, EW:38, FE:43, kcal:619	Obst KH:14, EW:0, FE:0, kcal:61	
Mittwoch 11.03.2020	Fisch, Kartoffelstampf, Spinat ^{13, 16, 19,} 21 KH:49, EW:26, FE:25, kcal:525	./.	Quinoa Frikadelle, Püree, Spinat ²¹ KH:63, EW:24, FE:16, kcal:499	Schokopudding ^{13, 19} KH:17, EW:4, FE:1, kcal:95	
Donnerstag 12.03.2020	Nudeln mit Bio-Gemüsebolognese ^{13,} 19, 21,21 KH:80, EW:16, FE:14, kcal:514	./.	./.	Fruchtjoghurt ¹⁹ KH:17, EW:4, FE:2, kcal:101	

Zusatzstoffe: 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 19 - Enthält Milch / Laktose, 21 - Enthält Sellerie
 Nährwertangaben in Gramm(g): KH - Kohlenhydrate, EW - Eiweiß, FE – Fett

*** Änderungen vorbehalten ***

*** Dessert im Wechsel: Obst, Pudding, Joghurt, Quarkspeisen, Teilchen***



Grün hinterlegte Produkte sind aus biologischem Anbau DE-ÖKO-006
Blau hinterlegte Produkte sind von der Regionalmarke Eifel

