

Unser aktueller Speiseplan vom 30.09.2020 bis 20.11.2020

| | | |
|------------------|--|---|
| Mi 30.09.2020 | Möhreneintopf mit Fleischklößchen, dazu Brot & Obst ^{Aw,Ar,1} Elli-Spirelli mit Jagdwurst-Tomatensoße, dazu Reibekäse & Obst ^{2,3Aw,C,G,I} 3 Eierkuchen mit Apfelfüllung, dazu Obst ^{6Aw,C,G} | Nimm's mit: "Der Dipp für zwischendurch" - Frisches Gemüse mit Quarkdipp, Knäckebrot, Orangensaft 0,33l Salat: Salatsnack "Thunfisch" mit Dill-Joghurtdressing ^{Aw,C,D,G} |
| Do 01.10.2020 | Grillwurst mit buntem Kartoffelsalat & Ketchup, dazu Obst ^{2,3,8,G,I,J} Milchreis mit heißen Kirschen, dazu Obst ^{1,G} 3 Eierkuchen mit Apfelfüllung, dazu Obst ^{6Aw,C,G} | Nimm's mit: "Der Snack für Sportskanonen" - Frisches Obst, Müsliriegel, Karottensaft 0,33l Salat: Salatsnack "Hirte & Olive" mit mediterranem Joghurtdressing ^{Aw,C,G} |
| Fr 02.10.2020 | Kesselgulaschtopf mit Weißbrot, dazu Rohkost-Salat ^{Aw,Ar,C,G,I} Broccoli-Nussecke in Rahmsoße, dazu Kartoffelpüree & Rohkost-Salat ^{3,8Aw,C,F,G,I,H} 3 Eierkuchen mit Apfelfüllung, dazu Obst ^{6Aw,C,G} | Nimm's mit: "Gesund in's Wochenende" - Kräuterquark mit Vollkornbrötchen und Apfelsaft 0,33l Salat: Salatsnack mit gebackenen Kichererbsen und Joghurtdressing ^{Aw,C,G} |
| Mo 05.10.2020 | Putengeschnetzeltes mit böhm. Knödel, dazu Obst ^{Aw,C,G} Seelachswürfel in buntem Gemüserahm mit Reis, dazu Obst ^{3,8Aw,C,D,G,I} Backkäse mit Grillgemüse & Wildreis ^{Aw,G} | Nimm's mit: "Der Muntermacher" - Frisches Obst, Filinchen, Apfelsaft 0,33l Salat: Salatsnack "Ei" mit Kräuter-Joghurtdressing ^{3Aw,C,G} |
| Di 06.10.2020 | Spaghetti mit Frischkäse-Kräutersoße, dazu Reibekäse ^{Aw,C,G,I} Eier in Senfsoße mit Karottengemüse, dazu Salzkartoffeln ^{3Aw,C,G,I,J} Backkäse mit Grillgemüse & Wildreis ^{Aw,G} | Nimm's mit: "Der fruchtige Snack" - Fruchtschnitte, Magermilch-Joghurt und Mineralwasser 0,5l Salat: Obstsalat mit Johannisbeer-Joghurtdressing ^{C,G} |
| Mi 07.10.2020 | Bauernroulade mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln ^{2,3Aw,C,G,I,J} Kartoffelsuppe mit Wienerscheiben, dazu Brot & Obst ^{2,3Aw,Ar,I,J} Backkäse mit Grillgemüse & Wildreis ^{Aw,G} | Nimm's mit: "Der Dipp für zwischendurch" - Frisches Gemüse mit Quarkdipp, Knäckebrot, Orangensaft 0,33l Salat: Salatsnack "Thunfisch" mit Dill-Joghurtdressing ^{Aw,C,D,G} |
| Do 08.10.2020 | Hörnchennudeln mit Soße á la Bolognese, dazu Reibekäse ^{Aw,C,G,I} Broccolicremsuppe, 2 Quarkkeulchen mit Zucker & Apfelmus ^{2,3,9Aw,C,G} Backkäse mit Grillgemüse & Wildreis ^{Aw,G} | Nimm's mit: "Der Snack für Sportskanonen" - Frisches Obst, Müsliriegel, Karottensaft 0,33l Salat: Salatsnack "Hirte & Olive" mit mediterranem Joghurtdressing ^{Aw,C,G} |
| Fr 09.10.2020 | Hefeklöße mit heißer Vanillesoße, dazu Kompott ^{1Aw,C,G} Schweinstreifen "Gyros Art" mit Tzatziki, dazu Reis ^{3,6Aw,C,G} Backkäse mit Grillgemüse & Wildreis ^{Aw,G} | Nimm's mit: "Gesund in's Wochenende" - Kräuterquark mit Vollkornbrötchen und Apfelsaft 0,33l Salat: Salatsnack mit gebackenen Kichererbsen und Joghurtdressing ^{Aw,C,G} |
| Mo 12.10.2020 | Spirelli mit Schinken-Tomatensoße, dazu Reibekäse ^{2,3Aw,C,G,I,J} Brühereis mit Gemüse & Geflügelfleisch, dazu Brot & Obst ^{Aw,Ar,I} Süßkartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Pfannengemüse ^{Aw,C,F,G,I} | Nimm's mit: "Der Muntermacher" - Frisches Obst, Filinchen, Apfelsaft 0,33l Salat: Salatsnack "Kräuter" mit Kräuter-Joghurtdressing ^{Aw,C,G} |

| | | |
|------------------|--|--|
| Di 13.10.2020 | Bunte Gemüsepfanne mit Hähnchenstreifen, dazu Kartoffelpüree ^{3,8,Aw,G,F} Fischecke in Kräuterrahm mit Kartoffelpüree, dazu Rohkost-Salat ^{3,8,Aw,D,C,G,I} Süßkartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Pfannengemüse ^{Aw,C,F,G,I} | Nimm's mit: "Der fruchtige Snack" - Fruchtschnitte, Magermilch-Joghurt und Mineralwasser 0,5l Salat: Salatsnack "Tomate & Mozzarella" mit Basilikum-Joghurtdressing ^{Aw,C,G} |
| Mi 14.10.2020 | Makkaroni mit Sahnegulasch, dazu Rohkost-Salat ^{Aw,C,G} Frühlingsquark-Dipp mit Kartoffelspalten, dazu Rohkost-Salat ^{3,8,Aw,G} Süßkartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Pfannengemüse ^{Aw,C,F,G,I} | Nimm's mit: "Der Dipp für zwischendurch" - Frisches Gemüse mit Quarkdipp, Knäckebrot, Orangensaft 0,33l Salat: Salatsnack mit Hirtenkäse und mediterranem Joghurtdressing ^{Aw,C,G} |
| Do 15.10.2020 | Schokopuddingsuppe mit Einback, dazu Kompott ^{Aw,C,G} Geflügelnuggets mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Gemüsereis ^{Aw,C,G} Süßkartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Pfannengemüse ^{Aw,C,F,G,I} | Nimm's mit: "Der Snack für Sportskanonen" - Frisches Obst, Müsliriegel, Karottensaft 0,33l Salat: Obstsalat mit Ananas-Joghurtdressing ^{C,G} |
| Fr 16.10.2020 | Bunte Linseneintopf mit Rauchfleisch, dazu Brot & Obst ^{2,3,Ar,Aw,I} Vegetar. Tortelloni mit Kräuter-Käserahmsoße, dazu Reibekäse & Obst ^{7,Aw,C,G,I} Süßkartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Pfannengemüse ^{Aw,C,F,G,I} | Nimm's mit: "Gesund in's Wochenende" - Kräuterquark mit Vollkornbrötchen und Apfelsaft 0,33l Salat: Salatsnack "Käse & Ei" mit Cocktaildressing ^{1,3,Aw,C,G} |
| Mo 19.10.2020 | Bunte Spirelli's mit Tomaten-Hirtenkäsesoße, dazu Reibekäse ^{7,Aw,C,G,I} | F E R I E N |
| Di 20.10.2020 | Currywurst mit Kartoffelpüree, dazu Rohkost-Salat ^{2,3,8,Aw,F,G,I,J} | F E R I E N |
| Mi 21.10.2020 | Knödelscheiben mit beeriger Fruchtsoße, dazu Obst ^{1,Aw,C,G} | F E R I E N |
| Do 22.10.2020 | Kartoffelsuppe mit Jagdwurstwürfel, dazu Brot & Kompott ^{2,3,Aw,Ar,I,J} | F E R I E N |
| Fr 23.10.2020 | Eier in Senfsoße mit Möhrengemüse, dazu Salzkartoffeln ^{3,Aw,C,G,I,J} | F E R I E N |
| Mo 26.10.2020 | Feines Geflügelfrikassee mit Gemüse & Reis, dazu Dessert ^{6,Aw,C,G,I} | F E R I E N |
| Di 27.10.2020 | Makkaroni mit Soße á la Napoli, dazu Reibekäse ^{7,Aw,C,G,I} | F E R I E N |
| Mi 28.10.2020 | Bauernroulade mit Kaisergemüse, dazu Salzkartoffeln ^{3,8,Aw,C,I,J} | F E R I E N |
| Do 29.10.2020 | Seelachswürfel in Broccolirahm, dazu Kartoffelpüree & Salat ^{3,8,Aw,C,G,D,I,J} | F E R I E N |
| Fr 30.10.2020 | Vanillemilchreis mit Zucker & Zimt, dazu Kompott ^{1,3,G} | F E R I E N |
| Mo 02.11.2020 | Hörnchennudeln mit Jagdwurst-Tomatensoße, dazu Reibekäse ^{2,3,7,Aw,C,G,I,J} Grießflammerie mit warmer Erdbeersoße, dazu Obst ^{1,Aw,G} Ravioli pomodoro in fruchtiger Tomaten-Kräutersoße ^{Aw,C,F,I} | Nimm's mit: "Der Muntermacher" - Frisches Obst, Filinchen, Apfelsaft 0,33l Salat: Salatsnack "Kräuter" mit Kräuter-Joghurtdressing ^{Aw,C,G} |
| Di 03.11.2020 | Vegetar. Nudel-Gemüseintopf, dazu Brot & Quarkspeise ^{Aw,C,G,I} Schweinstreifen "Gyros Art" mit Tzatziki, dazu Reis ^{1,3,6,Aw,C,G,I,J} Ravioli pomodoro in fruchtiger Tomaten-Kräutersoße ^{Aw,C,F,I} | Nimm's mit: "Der fruchtige Snack" - Fruchtschnitte, Magermilch-Joghurt und Mineralwasser 0,5l Salat: Salatsnack "Tomate & Mozzarella" mit Basilikum-Joghurtdressing ^{Aw,C,G} |

| | | |
|------------------|--|--|
| Mi 04.11.2020 | <p>Perlgräupcheneintopf mit Rauchfleisch, dazu Brot & Rohkost-Salat ^{2,3, Aw, Ar, G, I}</p> <p>Fischstäbchen mit Dillsoße, dazu Kartoffelpüree & Rohkost-Salat ^{3, 8, Aw, C, G, D, I}</p> <p>Ravioli pomodoro in fruchtiger Tomaten-Kräutersoße ^{Aw, C, F, I}</p> | <p>Nimm's mit: "Der Dipp für zwischendurch" - Frisches Gemüse mit Quarkdipp, Knäckebrot, Orangensaft 0,33l</p> <p>Salat: Salatsnack mit Hirtenkäse und mediterranem Joghurdressing ^{Aw, C, G}</p> |
| Do 05.11.2020 | <p>Szegediner Gulasch mit böhm. Knödel, dazu Obst ^{2, 3, Aw, C, G}</p> <p>Kürbis-Kartoffelsuppe mit Wienerscheiben, dazu Brot & Obst ^{2, 3, Ar, Aw, I, J}</p> <p>Ravioli pomodoro in fruchtiger Tomaten-Kräutersoße ^{Aw, C, F, I}</p> | <p>Nimm's mit: "Der Snack für Sportskanonen" - Frisches Obst, Müsliriegel, Karottensaft 0,33l</p> <p>Salat: Obstsalat mit Ananas-Joghurdressing ^{C, G}</p> |
| Fr 06.11.2020 | <p>Makkaroni mit Spinat-Käsesoße, dazu Reibekäse ^{7, Aw, C, G, I}</p> <p>Eier in Remouladensoße, dazu Röstitaler & Kompott ^{2, 3, 6, C, G, I, J}</p> <p>Ravioli pomodoro in fruchtiger Tomaten-Kräutersoße ^{Aw, C, F, I}</p> | <p>Nimm's mit: "Gesund in's Wochenende" - Kräuterquark mit Vollkornbrötchen und Apfelsaft 0,33l</p> <p>Salat: Salatsnack "Käse & Ei" mit Cocktaildressing ^{1, 3, Aw, C, G}</p> |
| Mo 09.11.2020 | <p>Spirelli mit Broccoli-Käsesoße, dazu Reibekäse ^{7, Aw, C, G, I}</p> <p>Bunter Reiseintopf mit Fleischklößchen, dazu Brot & Kompott ^{6, Aw, Ar, C, G, I}</p> <p>4 Pancakes, dazu Apfelmus ^{2, 3, 6, Aw, C, G}</p> | <p>Nimm's mit: "Der Muntermacher" - Frisches Obst, Filinchen, Apfelsaft 0,33l</p> <p>Salat: Salatsnack "Kräuter" mit Kräuter-Joghurdressing ^{Aw, C, G}</p> |
| Di 10.11.2020 | <p>Fruchtiges Hähnchencurry mit Reis, dazu Obst ^{Aw, F, G, I}</p> <p>Hefeklöße mit heißer Vanillesoße, dazu Obst ^{1, Aw, C, G}</p> <p>4 Pancakes, dazu Apfelmus ^{2, 3, 6, Aw, C, G}</p> | <p>Nimm's mit: "Der fruchtige Snack" - Fruchtschnitte, Magermilch-Joghurt und Mineralwasser 0,5l</p> <p>Salat: Salatsnack "Tomate & Mozzarella" mit Basilikum-Joghurdressing ^{Aw, C, G}</p> |
| Mi 11.11.2020 | <p>Blumenkohl-Käsetopf mit Vollkorn-Brötchen, dazu Obst ^{Ar, Ag, Ah, Aw, C, G, I}</p> <p>Jägerschnitzel mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Hörnchennudeln & Obst ^{2, 3, Aw, C, I, J}</p> <p>4 Pancakes, dazu Apfelmus ^{2, 3, 6, Aw, C, G}</p> | <p>Nimm's mit: "Der Dipp für zwischendurch" - Frisches Gemüse mit Quarkdipp, Knäckebrot, Orangensaft 0,33l</p> <p>Salat: Salatsnack mit Hirtenkäse und mediterranem Joghurdressing ^{Aw, C, G}</p> |
| Do 12.11.2020 | <p>Saure Kartoffelstücke mit Jagdwurstwürfel, dazu Brot & Obst ^{2, 3, Ar, Aw, I, J}</p> <p>Backfisch mit Senfsoße, dazu Rotkohl & Kartoffelpüree ^{2, 3, 8, Aw, C, G, D, I}</p> <p>4 Pancakes, dazu Apfelmus ^{2, 3, 6, Aw, C, G}</p> | <p>Nimm's mit: "Der Snack für Sportskanonen" - Frisches Obst, Müsliriegel, Karottensaft 0,33l</p> <p>Salat: Obstsalat mit Ananas-Joghurdressing ^{C, G}</p> |
| Fr 13.11.2020 | <p>Spaghetti mit Soße á la Bolognese, dazu Reibekäse ^{7, Aw, C, G, I}</p> <p>Vegetar. Möhren-Kohlrabieintopf, dazu Vollkorn-Brot, Dessert ^{6, Ar, Aw, Ag, Ah, G, I}</p> <p>4 Pancakes, dazu Apfelmus ^{2, 3, 6, Aw, C, G}</p> | <p>Nimm's mit: "Gesund in's Wochenende" - Kräuterquark mit Vollkornbrötchen und Apfelsaft 0,33l</p> <p>Salat: Salatsnack "Käse & Ei" mit Cocktaildressing ^{1, 3, Aw, C, G}</p> |
| Mo 16.11.2020 | <p>Makkaroni mit Tomaten-Bärlauchsoße, dazu Reibekäse ^{7, Aw, C, G, I}</p> <p>Frikadelle mit Rahmspinat, dazu Kartoffelpüree ^{3, 8, Aw, C, G, I, J}</p> <p>Paprikaschote mit Couscousfüllung in Tomaten-Mangodip mit Wildreis ^{Aw, C, F, I}</p> | <p>Nimm's mit: "Der Muntermacher" - Frisches Obst, Filinchen, Apfelsaft 0,33l</p> <p>Salat: Salatsnack "Kräuter" mit Kräuter-Joghurdressing ^{Aw, C, G}</p> |

| | | |
|------------------|--|--|
| Di 17.11.2020 | Schweineschnitzel mit Mischgemüse, dazu Salzkartoffeln ^{Aw,C,G} Mar. Heringshappen mit Salzkartoffeln, dazu Obst ^{2,3,6,C,D,I,J} Paprikaschote mit Couscousfüllung in Tomaten-Mangodip mit Wildreis ^{Aw,C,F,I} | Nimm's mit: "Der fruchtige Snack" - Fruchtschnitte, Magermilch-Joghurt und Mineralwasser 0,5l Salat: Salatsnack "Tomate & Mozzarella" mit Basilikum-Joghurtdressing ^{Aw,C,G} |
| Mi 18.11.2020 | F E I E R T A G | |
| Do 19.11.2020 | Broccolicremsuppe, 3 Reibekuchen mit Zucker & Apfelmus ^{2,3,Aw,G,N} Hörnchennudeln mit Schinken-Tomatensoße, dazu Reibekäse ^{2,3,Aw,C,G,I,J} Paprikaschote mit Couscousfüllung in Tomaten-Mangodip mit Wildreis ^{Aw,C,F,I} | Nimm's mit: "Der Snack für Sportskanonen" - Frisches Obst, Müsliriegel, Karottensaft 0,33l Salat: Obstsalat mit Ananas-Joghurtdressing ^{C,G} |
| Fr 20.11.2020 | Kartoffelsuppe mit Geflügelwürstchen, dazu Brot & Obst ^{2,3,Aw,Ar,I,J} Kräuterquark mit Butter, dazu Salzkartoffeln & Obst ^{3,8,G} Paprikaschote mit Couscousfüllung in Tomaten-Mangodip mit Wildreis ^{Aw,C,F,I} | Nimm's mit: "Gesund in's Wochenende" - Kräuterquark mit Vollkornbrötchen und Apfelsaft 0,33l Salat: Salatsnack "Käse & Ei" mit Cocktaildressing ^{1,3,Aw,C,G} |

Zusatzstoffe / Allergene

1 - mit Farbstoff
2 - mit Konservierungsstoff
3 - mit Antioxidationsmittel
4 - mit Geschmacksverstärker
5 - mit Phosphat
6 - mit Süßungsmittel
7 - mit Stärke
8 - mit Emulgatoren
9 - mit Verdickungs-, Gelier- und Feuchthaltemittel

A - Gluten
Ag - Gerste
Ah - Hafer
Ar - Roggen
Aw - Weizen
B - Krebstiere
C - Eier
D - Fisch
E - Erdnüsse
F - Soja

G - Milch einschl. Laktose
H - Schalenfrüchte
Hc - Cashewkerne
Ha - Paranüsse
He - Pekanüsse
Hh - Haselnüsse
Hi - Macadaminüsse
Hm - Mandel
Hp - Pistazien
Hw - Walnüsse

I - Sellerie
J - Senf
K - Sesam
Kl - Knoblauch
L - Lupine
M - Weichtiere
N - Sulfite (in Konzentration von mehr als 10mg/kg)

