

## Speiseplan vom 04.11.2024 bis 08.11.2024 KW45

	Montag 04.11.2024	Dienstag 05.11.2024	Mittwoch 06.11.2024	Donnerstag 07.11.2024	Freitag 08.11.2024
<b>Menü 1</b>	Ofenkartoffeln [SE / kcal: 91] Kräuterquark [ML, GG, WZ, EI, SE / kcal: 147] Möhrensalat in Joghurt-Dressing [GG, WZ, EI, SE, ML, SU / 2 / kcal: 54] 	Möhren-Kokos-Curry mit roten Linsen und Zwiebeln [GG, WZ, SE / kcal: 68] Vollkornreis [kcal: 106] 	Tomatencremesuppe mit Bio-Tomaten, Reismudel-Einlage und Bio-Leinsamen [EI, WZ, ML, GG / kcal: 65] eine Scheibe Mehrkornbrot [GG, WZ, RO, GE, HF, SM / kcal: 252] 	Linsenragout mit Möhren, Sellerie und Lauch in vegetarischer Bratensauce [GG, WZ, SU, SL / 12 / kcal: 140] Kartoffelpüree [ML / 2 / kcal: 13] Blattsalat [kcal: 11] Essig-Öl-Dressing [SE / kcal: 74] 	4 vegetarische Nuggets auf Reisbasis [GG, GE, WZ, GE / 16 / kcal: 236] Tomatenreis [kcal: 96] Erbsen "natur" [kcal: 83] 
<b>Menü 2</b>	"Chili sin carne" mit Soja-Hack, Mais, Kidneybohnen, Tomaten und Bio-Zwiebeln [GG, GE, SO, WZ, SE / kcal: 76] Vollkornreis [kcal: 106] 	Lachswürfel in Zitronen-Dill-Sauce [Fl, ML, GG, WZ, EI / kcal: 76] Pasta [GG / kcal: 118] Erbsen "natur" [kcal: 83] 	Hähnchenbrust "natur" in [kcal: 116] Bratensauce [GG, WZ, SU / 12 / kcal: 33] Langkornreis [kcal: 101] Rotkohl-Apfel-Salat in Essig-Öl-Dressing [SE / 2 / kcal: 49] 	3 Eierpannkuchen [GG, WZ, EI, ML / kcal: 189] Rote Grütze "kalt" [kcal: 49] 	Eier-Spätzle [EI, GG, WZ / kcal: 361] Käsesauce [ML, GG, WZ / kcal: 32] Blattsalat [kcal: 11] Joghurt-Dressing [GG, WZ, EI, SE, ML, SU / 2 / kcal: 87] 
<b>Menü 3</b>	Paniertes Hähnchenschnitzel [GG, WZ, EI, GE, ML / kcal: 211] Karotten in Rahmsauce [ML, GG, WZ / kcal: 82] Salzkartoffeln [kcal: 73] 	Kleine Geflügelklößchen in Tomaten-Basilikum-Sauce [GG, WZ, EI, SE, ML / kcal: 95] Kartoffelpüree [ML / 2 / kcal: 13] 	Mediterraner Kartoffelaufwurf mit Bio-Zucchini, Paprika, Kräutern und Gouda überbacken [GG, WZ, EI, ML / kcal: 90] 	Hähnchengulasch mit Paprika und Zwiebeln [SU, GG, WZ / 12 / kcal: 72] Pasta [GG / kcal: 118] 	Pasta [GG / kcal: 118] Grünes Pesto mit Spinat "kalt" [EI, ML / kcal: 135] Maissalat in Essig-Öl-Dressing [SE / kcal: 73] 
<b>Dessert 1</b>	Frischobst [kcal: 52] 	Apfelquark [ML / 2 / kcal: 108] 	Frischobst [kcal: 52] 	Möhrensticks [kcal: 32] 	Vanillepudding [ML / kcal: 104] 
<b>Dessert 2</b>	Heidelbeerquark [ML / kcal: 106] 	Frischobst [kcal: 52] 	Kirschjoghurt [ML / kcal: 77] 	Frischobst [kcal: 52] 	Frischobst [kcal: 52] 

Mit Bio-Produkt(en) aus kontrolliert biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

"natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen

Allergenkennzeichnung nach VO (EU) 1169/2011 enthält: GG Gluten\* (WZ Weizen\*, RO Roggen\*, GE Gerste\*, DI Dinkel\*, HF Hafer\*, KA Kamut\*, HY Hybridstämme\*), KT Krebstiere\*, EI Ei\*, FI Fisch\*, EN Erdnüsse\*, SO Soja\*, ML Milch einschließlich Laktose\*, SF Schalenfrüchte\* (MA Mandel\*, HN Haselnuss\*, WN Walnuss\*, KN Cashewnuss\*, PC Pekannuss\*, PA Paranuss\*, PI Pistazien\*, MQ Macadamia- oder Queenslandnuss\*), SL Sellerie\*, SE Senf\*, SM Sesam\*, SU Schwefeldioxid und/oder Sulfite\*, LU Lupinen\*, WT Weichtiere\* (\*und daraus gewonnene Erzeugnisse). Zusatzstoffkennzeichnung nach LMZDV: 1 „mit Konservierungsstoff“, 2 „mit Antioxidationsmittel“, 3 „mit Geschmacksverstärker“, 4 „mit Süßungsmittel(n)“, 7 „mit (einer) Zuckerart(en) und Süßungsmittel(n)“, 10 „enthält eine Phenylalaninquelle“, 11 „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“, 12 „mit Farbstoff“, 14 „gewachst“, 15 „geschwärzt“, 16 „mit Phosphat“, 32 „mit Nitritpökelsalz“, 33 „mit Nitrat“, 34 „mit Nitritpökelsalz und Nitrat“, 53-70 „enthält Tafelsüße auf Grundlage von ...“ (Angabe der Tafelsüße durch Tafelsüße-Aushang). Betriebsbedingt können Spuren enthalten sein.

Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten. kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 g und sind als Orientierungshilfe zu verstehen.

Die Menülinien 1 und 2 mit dem -Logo entsprechen in Verbindung mit dem Dessert 1 dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas" und dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. zertifiziert.

vegetarisch	mit Geflügelfleisch
mit Rindfleisch	mit Fisch
Kaltgericht	Aktionsmenü

