



Speiseplan für die Kalenderwoche 7 12.02.2024 bis 16.02.2024



**Dienstag
13.02.2024**

**Gedünsteter Hoki Fisch (Seehecht)
mit Petersiliensoße ^{A, A1, B, H, 12}
Hirsepfanne mit buntem Gemüse
frisches Obst**
306 kcal; 19 g Fett; 28 g KH; 5 g Eiweiß

**Montag
12.02.2024**

**Spiegelei ^D
feiner Rahmspinat ^{A, A1, H}
Salzkartoffeln
Quarkspeise ^H**
342 kcal; 19 g Fett; 35 g KH; 7 g Eiweiß

**Mittwoch
14.02.2024**

**Rotkohl- Schmortopf (Rind) ⁶
Petersilienkartoffeln
Gewürzgurke ^{1, 4}
Buttermilchdessert ^H**
385 kcal; 9 g Fett; 41 g KH; 31 g Eiweiß

**Donnerstag
15.02.2024**

**Makkaroni- Bio-Vollkornnudel Mix ^A
Tomaten-Basilikumsoße ^{A, A1, B, H, 12}
gemischter Salat
frisches Obst**
641 kcal; 27 g Fett; 85 g KH; 13 g Eiweiß



**Freitag
16.02.2024**

**Kartoffelsuppe mit buntem Gemüse ^J
Geflügel-Wiener ^{2, 3}
knackiger Gartensalat
Joghurtdessert ^{B, H}**
424 kcal; 23 g Fett; 39 g KH; 16 g Eiweiß

Zusatzstoffe: 1 - mit Konservierungsstoff / 2 -mit Antioxidationsmittel / 3 -mit Geschmacksverstärker / 4,5 -mit Süßungsmittel / 6,7 -mit einer Zuckerart und Süßungsmittel / 8,9 -mit Zuckerarten und Süßungsmittel / 10 -enthält eine Phenylalaninquelle / 11 -kann bei übermäßigen Verzehr abführend wirken / 12 -mit Farbstoff / 13 -geschwefelt / 14 -gewachst / 15 -geschwärzt / 16 -mit Phosphat / 26 -genetisch verändert /

Allergene: A -Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse / A1 -Weizen und Weizenerzeugnisse / A2 -Dinkel und Dinkelerzeugnisse / A3 -Kamut und Kamuterzeugnisse / A4 -Roggen und Roggenerzeugnisse / A5 -Gerste und Gersteerzeugnisse / A6 -Hafer und Hafererzeugnisse / A7 -Hybridstämme / B -Laktose / C -Krebstiere und -erzeugnisse / D -Eier und -erzeugnisse / E -Fisch und -erzeugnisse / F -Erdnüsse und -erzeugnisse / G -Soja und -erzeugnisse / H -Milch und -erzeugnisse / I -Schalenfrüchte und -erzeugnisse / I1 -Mandeln und Mandelerzeugnisse / I2 -Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse / I3 -Walnüsse und Walnusserzeugnisse / I4 -Cashewnüsse und Cashewnusserzeugnisse / I5 -Pecannüsse und Pecanusserzeugnisse / I6 -Paranüsse und Paranusserzeugnisse / I7 -Pistazien und Pistazienerzeugnisse / I8 -Macadamia- oder Queenslandnüsse und -erzeugnisse / J -Sellerie und -erzeugnisse / K -Senf und -erzeugnisse / L -Sesamsamen und -erzeugnisse / M -Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben / N -Lupine und -erzeugnisse / O -Weichtiere und -erzeugnisse