



Speiseplan für die Kalenderwoche 11 11.03.2024 bis 15.03.2024



Dienstag 12.03.2024

Hähnchen-Nuggets ^{A, A1, 16}
mit Ketchup
Kroketten
hausgemachter Gurkensalat ^{M, 2}
frisches Obst
366 kcal; 16 g Fett; 43 g KH; 12 g Eiweiß

Mittwoch 13.03.2024

Milchreis (ungesüßt) ^{B, H, 12}
mit Apfelmus ²
Zimt und Zucker
frischer Bauernsalat
frisches Obst
336 kcal; 5 g Fett; 64 g KH; 8 g Eiweiß

Donnerstag 14.03.2024

Gedünsteter Hoki Fisch (Seehecht)
Käse- Knoblauchsoße ^{A, A1, H}
Mischgemüse
Petersilienkartoffeln
Vanillequarkspeise ^H
524 kcal; 26 g Fett; 57 g KH; 14 g Eiweiß

Montag 11.03.2024

cremiger Kohlrabi-Eintopf mit
Kartoffeln, buntem Gemüse und frischer
Petersilie ^J
Mischbrot ^{A1, A4}
knackiger Gartensalat
Joghurtdessert ^{B, H}
236 kcal; 7 g Fett; 35 g KH; 8 g Eiweiß



Freitag 15.03.2024

Spiralnudeln (dreifarbig) ^A
Tomaten-Kräutersoße ^{A1, B, H, 12}
Gewürzgurke ^{1, 4}
Birnenkompott
738 kcal; 25 g Fett; 109 g KH; 17 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 -Macademia- 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