

# Speiseplan

## Woche 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Menü 1</b>	Frikadelle ohne Zwiebeln <sup>A, Aa, K, 43</sup> Bratenjus <sup>43</sup> Extra feine Erbsen <sup>J, 43</sup> Salzkartoffeln <sup>43</sup> pro Portion: 376 kcal, 24 g Eiweiß, 14 g Fett; 38 g KH	Rostbratwurst Thüringer Art <sup>G, 43</sup> Zwiebelsauce <sup>43</sup> glacierter Schmorkohl Kartoffelstampf <sup>B, H, 43</sup> pro Portion: 344 kcal, 23 g Eiweiß, 13 g Fett; 31 g KH	Fusilli <sup>A, Aa, D, 43</sup> Traditionelles Wurstgulasch <sup>A, Aa, J, K, 1, 2, 12, 16</sup> pro Portion: 577 kcal, 19 g Eiweiß, 29 g Fett; 58 g KH	Hähnchenschnitzel Geflügelsauce <sup>J</sup> Kaisergemüse <sup>B, H, J, 43</sup> Salzkartoffeln <sup>43</sup> pro Portion: 307 kcal, 27 g Eiweiß, 5 g Fett; 39 g KH	Rotbarschfilet in Backteig <sup>A, Aa, E, 43</sup> Kräuterremoulade Kartoffelsalat <sup>A, Aa, D, K, 43</sup> pro Portion: 874 kcal, 19 g Eiweiß, 72 g Fett; 38 g KH	Erbseintopf mit Rauchwurst <sup>J</sup> pro Portion: 280 kcal, 13 g Eiweiß, 7 g Fett; 30 g KH	Schweinerückenbraten <sup>J, 3</sup> Thymiansauce <sup>43</sup> Apfelrotkohl <sup>43</sup> Salzkartoffeln <sup>43</sup> pro Portion: 259 kcal, 24 g Eiweiß, 5 g Fett; 35 g KH
<b>Menü 2</b>	Veget. Grünes Curry <sup>A, Aa, B, D, G, H, J</sup> Basmatireis pro Portion: 375 kcal, 15 g Eiweiß, 12 g Fett; 50 g KH	Klarer veget. Graupeneintopf <sup>A, Aa, B, H, J, 43</sup> pro Portion: 260 kcal, 7 g Eiweiß, 8 g Fett; 37 g KH	Kichererbsengericht <sup>G, 2</sup> Salzkartoffeln <sup>43</sup> Salat-Mix mit Perlcous- COUS <sup>A, Aa, 15</sup> pro Portion: 443 kcal, 15 g Eiweiß, 12 g Fett; 64 g KH	Penne Rigate Käsesauce <sup>B, H, J, 43</sup> pro Portion: 383 kcal, 12 g Eiweiß, 10 g Fett; 60 g KH	Veget. Gemüsegulasch mit Quorn <sup>A, Aa, B, D, H, J, 12</sup> Kartoffelstampf <sup>B, H, 43</sup> Karottensalat <sup>1, 2, 6</sup> pro Portion: 250 kcal, 12 g Eiweiß, 5 g Fett; 36 g KH	Vegetarischer Kartoffeleintopf <sup>A, Aa, B, G, H, J, 12</sup> pro Portion: 340 kcal, 4 g Eiweiß, 20 g Fett; 34 g KH	Veganes Pilzulasch <sup>A, Aa, J, 43</sup> Salzkartoffeln <sup>43</sup> Gurkensalat <sup>1, 2</sup> pro Portion: 221 kcal, 6 g Eiweiß, 2 g Fett; 42 g KH

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff, (2) mit Antioxidationsmittel, (3) mit Geschmacksverstärker, (6) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, (12) mit Farbstoff, (15) geschwärzt, (16) mit Phosphat, (43) enthält keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe

Enthält Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse, (B) Laktose, (D) Eier und -erzeugnisse, (E) Fisch und -erzeugnisse, (G) Soja und -erzeugnisse, (H) Milch und -erzeugnisse, (J) Sellerie und -erzeugnisse, (K) Senf und -erzeugnisse