










































# Speiseplan vom 07.11. - 13.11.2022

|                   | Zwischenmahlzeit 1   | Zwischenmahlzeit 2   | Mittags-Menü 1   | Mittags-Menü 2   | Mittags-Menü 3  | Mittags-Menü XXL  | Vesper   |
|-------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| <b>Montag</b>     | Gemüsefrikadelle A ,A2,C,I, Vital-Fit Mehrkornbrot A ,A1,A2,A3,A4, Gemüsekeetchup F,I<br><br>352 kcal<br>Kh. 52.41 g  Ew. 9.56 g<br>Fett 12.56 g                  | 1 Stück Kartoffelbrötchen mit Kürbiskern, Butter G, Lachsschinken, Gurkenscheiben, Tomatenecken<br><br>353 kcal  Ew. 23.12 g<br>Kh. 37.00 g Fett 14.75 g  | Hähnchenbrust mit Pfirsich und Käse über, Geflügelsauce A,A1, Bio-Langkorn-Reis, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Apfelmus, Vanille-Sauce G<br><br>627 kcal  Ew. 75.82 g<br>Kh. 236.32 g Fett 97.51 g               | Rotbarschfilet in der Eihülle A,A1,D, Tomatensauce A,I, Möhrengemüse A,A1,G, Basmatireis, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Apfelmus, Vanille-Sauce G<br><br>800 kcal  Ew. 47.22 g<br>Kh. 97.48 g Fett 23.39 g       | Gnocchi-Rosenkohl-Pfanne, mit Walnüssen H, und Gorgonzola G, Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Apfelmus, Vanille-Sauce G<br><br>389 kcal  Ew. 11.25 g<br>Kh. 22.51 g Fett 27.51 g         | Hähnchenbrust mit Pfirsich und Käse übe, Geflügelsauce A,A1, Bio-Langkorn-Reis, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Apfelmus, Vanille-Sauce G<br><br>832 kcal  Ew. 105.22 g<br>Kh. 245.00 g Fett 103.25 g                   | Milchreis C,G, Heidelbeergrütze A ,A1, Apfelsaft<br><br>234 kcal  Ew. 5.10 g<br>Kh. 44.75 g Fett 3.90 g   |
| <b>Dienstag</b>   | Farmer Brötchen, Butter G, Edamer G, 2 Scheiben Cervelatwurst, Tomatenecken<br><br>338 kcal  Ew. 18.49 g<br>Kh. 25.17 g Fett 20.98 g                              | Thunfisch-Ricotta-Frischkäse-Creme D,G, Krustenbrot A ,A1,A2<br><br>293 kcal  Ew. 17.38 g<br>Kh. 23.36 g Fett 19.20 g   | Jägerschnitzel A,A1,C,2., Tomaten-Paprika-Sauce, Spirelli-Nudeln A,A1,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Banane<br><br>186 kcal  Ew. 2.56 g<br>Kh. 28.66 g Fett 6.00 g   | Gebratene Rinderleber, Apfel-Zwiebel-Sauce, Kartoffelpüree G,L,2.,3., Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Banane<br><br>770 kcal  Ew. 45.00 g<br>Kh. 87.74 g Fett 25.14 g                                | Vegetarisches Curry mit Tofu F,G,I, mit rotem Reis, Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Banane<br><br>724 kcal  Ew. 26.76 g<br>Kh. 91.91 g Fett 14.05 g                                     | Jägerschnitzel XXL A,A1,C, Tomaten-Paprika-Sauce, Spirelli-Nudeln A,A1,C, Banane<br><br>120 kcal  Ew. 1.46 g<br>Kh. 26.66 g  | Roggenmischbrot-Sandwich A ,A1,A2,C, Butter G, 1 gekochtes Ei C, 1 Schb. Grünländer Käse G, stilles Wasser<br><br>437 kcal  Ew. 24.90 g<br>Kh. 39.40 g Fett 21.28 g |
| <b>Mittwoch</b>   | Tomatencremsuppe G,3.,6., Cherrytomaten, Roggenvollkornbrot m.Sonnenblumenkernen A ,A1,A2, frisches Obst<br><br>290 kcal  Ew. 8.87 g<br>Kh. 32.98 g Fett 10.13 g | 1 Stück Kürbiskernbrötchen A ,A1,A2,A3,A4, 1 Schb. Gouda G, Pflaumenmus, Butter G, frisches Obst<br><br>570 kcal  Ew. 15.08 g<br>Kh. 58.08 g Fett 28.49 g                                      | Vegetarische Linsen-Bolognese, Vollkorn-Spaghetti A ,A1, Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Götterspeise 3.<br><br>838 kcal  Ew. 25.40 g<br>Kh. 115.60 g Fett 9.60 g                                   | Möhreneintopf mit Kartoffeln G,I, Roggen-Mischbrot, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Götterspeise 3.<br><br>602 kcal  Ew. 29.00 g<br>Kh. 46.30 g Fett 16.80 g  | Cannelloni Ricotta/Spinat A,A1,C,G, mit Käsesauce A,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Götterspeise 3.<br><br>781 kcal  Ew. 27.00 g<br>Kh. 134.00 g Fett 14.05 g                                     | Cannelloni Ricotta/Spinat A,A1,C,G, mit Käsesauce A,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Götterspeise 3., Cannelloni Ricotta/Spinat A,A1,C,G<br><br>1415 kcal  Ew. 52.90 g<br>Kh. 246.00 g Fett 22.10 g                  | Vegetarischer Hot Dog, Vanille-Milch G,3.<br><br>534 kcal  Ew. 21.48 g<br>Kh. 61.76 g Fett 111.24 g  |
| <b>Donnerstag</b> | Vegetarische Frühlingssrolle A ,A1,C,I,J,6., Sauce Süß-Sauer I<br><br>257 kcal  Ew. 4.26 g<br>Kh. 41.43 g Fett 7.23 g   | 1 Stück Kaiserbrötchen A ,A1, 1 Schb. Mischbrot A ,A1,A2, Geflügelmortadella 1.,2.,3.,5., Erdbeerkonfitüre, Butter G, Gurkenscheiben<br><br>456 kcal  Ew. 19.31 g<br>Kh. 66.90 g Fett 14.22 g | Kohlroulade A ,A1, Krautsauce A ,A1, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Kokosmilchreis mit Ingwersirup und Apfel G<br><br>763 kcal  Ew. 23.33 g<br>Kh. 67.12 g Fett 41.92 g | Schweinestreifen " Art Stroganoff" A ,A1,G, Spätzle A ,A1,C,G, Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Kokosmilchreis mit Ingwersirup und Apfel G<br><br>765 kcal  Ew. 36.99 g<br>Kh. 62.12 g Fett 17.25 g | Schupfnudel-Kraut-Pfanne A ,A1,C, Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Kokosmilchreis mit Ingwersirup und Apfel G<br><br>522 kcal  Ew. 13.39 g<br>Kh. 71.12 g Fett 14.70 g                 | Kohlroulade XXL A ,A1, Krautsauce A ,A1, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Kokosmilchreis mit Ingwersirup und Apfel G<br><br>1079 kcal  Ew. 41.25 g<br>Kh. 76.64 g Fett 66.92 g | Fitnessbrötchen mit Obstbelag A ,A1,A3,G, Schoko-Milch G<br><br>474 kcal  Ew. 16.00 g<br>Kh. 55.80 g Fett 20.28 g   |
| <b>Freitag</b>    | Pizzazunge A ,A1<br><br>287 kcal  Ew. 12.40 g<br>Kh. 36.58 g Fett 10.39 g   | Kürbis-Chiasamen-Burger, mit Chilisauce<br><br>   | Grüner Bohneneintopf mit Rindfleisch, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Birne<br><br>123 kcal  Ew. 2.20 g<br>Kh. 15.20 g Fett 6.00 g   | Szegediner Gulasch A ,A1, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Birne<br><br>587 kcal  Ew. 32.29 g<br>Kh. 53.81 g Fett 23.46 g   | Vegetarische Paprikaschote A ,A1,C,F,I,J, Tomatensauce A ,I, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Birne<br><br>547 kcal  Ew. 22.82 g<br>Kh. 64.85 g Fett 17.97 g | Szegediner Gulasch A ,A1, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett mit Dressing A ,A1,C,G,, Birne<br><br>877 kcal  Ew. 54.38 g<br>Kh. 64.02 g Fett 40.90 g   | Brownie A,A1,C,F,G, Orangen-Fruchtsaftgetränk 1.<br><br>453 kcal  Ew. 4.59 g<br>Kh. 59.33 g Fett 21.17 g  |
| <b>Samstag</b>    |  |  | Ukrainische Soljanka, Baquette A,A1, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst<br><br>859 kcal  Ew. 35.51 g<br>Kh. 67.55 g Fett 41.20 g  | Verpflegungsbeutel für Mittagsmahlzeit (Abholung zwischen 6:00-10:00)<br><br>745 kcal  Ew. 31.70 g<br>Kh. 87.80 g Fett 27.60 g  | Gemüselasagne mit roten Linsen A,A1,F,I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst<br><br>1339 kcal  Ew. 62.30 g<br>Kh. 173.60 g Fett 49.20 g   |   |  |
| <b>Sonntag</b>    |  |  | Kasselerlachsbraten, Bratensauce A,A1, Sauerkraut, Kartoffelklöße A,A1,A2, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst<br><br>624 kcal  Ew. 46.80 g<br>Kh. 61.79 g Fett 17.45 g                            | Verpflegungsbeutel für Mittagsmahlzeit (Abholung zwischen 6:30-10:00)<br><br>753 kcal  Ew. 25.60 g<br>Kh. 80.05 g Fett 22.31 g  | Kichererbseneintopf G, mit Limetten-Minz-Joghurt, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst<br><br>1013 kcal  Ew. 125.79 g<br>Kh. 61.79 g Fett 25.26 g                                      |   |  |