









Speiseplan

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
 Reis	g1, g2, i, k	Salzkartoffeln	c, d1, g1, g2, h g1, g2, i, k a, h, 5 g1, g2	Nudeln	d1 g1, g2, i, k g1, g2	Feiertag	 Auflauf mit kleinen Nudeln und Bio-Hackfleisch (vom Rind)	d1, g1, g2, i, k	
Hähnchengeschnetzeltes in Paprikasoße		Panierter Fisch (Seelachs, MSC-zertifiziert)		Linsoße		Rohkost			
Gebratener Mais		Spinat		Gurkensalat mit Joghurt dressing		Mini-Pfannkuchen			
Obstkiste		Remoulade mit Bio-Ei 		Obstkiste					
		Bananenjoghurt							

vegetarische Variante


MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
 Reis	a, d1, d4, g1, g2, i, k	Salzkartoffeln	a, g1, g2 g1, g2, i, k a, h, 5 g1, g2				Auflauf mit kleinen Nudeln und Möhren	d1, g1, g2, i, k	
Geschnetzeltes (V) in Paprikasoße		 Bio-Omelette		Rohkost					
Gebratener Mais		Spinat		Mini-Pfannkuchen					
Obstkiste		Remoulade mit Bio-Ei 							
		Bananenjoghurt							

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoffen, 3) mit Antioxidationsmitteln, 4) mit Phosphat, 5) mit Süßungsmitteln


allergene Stoffe: a) Eier, b) Erdnuss, c) Fisch, d) glutenhaltiges Getreide (d1 Weizen, d2 Roggen, d3 Dinkel, d4 Hafer, d5 Gerste, d6 Khorasan-Weizen), e) Krebstiere, f) Lupine, g) Milch (g1 Milcheiweiß, g2 Milchzucker), h) Senf, i) Sellerie, k) Sojabohnen, l) Sesamsamen, m) Weichtiere, n) Schalenfrüchte (n1 Mandeln, n2 Haselnuss, n3 Walnuss, n4 Pistazie, n5 Cashew, n6 Pecannuss, n7 Paranuss, n8 Macadamia, n9 Queenslandnuss), o) Schwefeldioxid&Sulphite

(V): dieses Gericht ist vegetarisch

(Vn): dieses Gericht ist vegan

 **Zucker- und Fettreduziert:** dieses Gericht entspricht den Empfehlungen der DGE (=Deutsche Gesellschaft für Ernährung), d.h. max. 6% zugesetzter Zucker, keine Süßstoffe und nur 1,5% Fett

 **Vollkornanteil:** dieses Gericht enthält einen Vollkornanteil von mind. 25%.

 **DE-ÖKO-013:** verwendete Bio-Zutaten kennzeichnen wir mit diesem Siegel