



Speiseplan

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Tortellini mit Spinat-Ricotta-Füllung	d1, g1, g2	Salzkartoffeln		Couscous	d1, i	Eintopf mit kleinen Nudeln und Hackfleisch (Bio-Rindfleisch) 	d1, g1, g2, i, k	Kartoffelgratin	g1, g2
Helle Tomatensoße	g1, g2, i, k	Panierter Fisch (Seelachs, MSC-zertifiziert)	c, d1, g1, g2, h	 Bio-Cevapcici (Geflügel)		Brötchen	d, l, k	Grüner Salat	
Möhren		Spinat	g1, g2, i, k	Quark-Gurken-Dip	g1, g2	Obst		Möhrenstifte und Mais	
Obst		Remoulade mit Bio-Ei 	a, h, 5	Bunter Salat		+ Frühstückslunch 1. Tour		Joghurdressing	a, g1, g2
+ Frühstückslunch 1. Tour		Limettendessert	g1	Obst				Eis am Stiel	g1, g2, n1, k
		+ Frühstückslunch 1. Tour		+ Lunchpakete & Frühstückslunch Anl. 1. Tour				+ Frühstückslunch 1. Tour	

vegetarische Variante

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
		Salzkartoffeln		Couscous	d1, i	Eintopf mit kleinen Nudeln und Möhren (V)	d1, g1, g2, i, k		
		 Bio-Omelette	a, g1, g2	Bratling mit Sesamkruste (V)	a, d1, d4, g1, g2, l	Brötchen	d, l, k		
		Spinat	g1, g2, i, k	Quark-Gurken-Dip	g1, g2	Obst			
		Remoulade mit Bio-Ei 	a, h, 5	Bunter Salat					
		Limettendessert	g1	Obst					

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoffen, 3) mit Antioxidationsmitteln, 4) mit Phosphat, 5) mit Süßungsmitteln, 6) mit Geschmacksverstärker

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