



# Ferien Speiseplan

KW 26 | 25.06 – 29.06.2018

Die Speisenauswahl in Grün entspricht den Empfehlungen für eine gesunde, vollwertige und ausgewogene Ernährung!



	Montag 25.06.2018	Dienstag 26.06.2018	Mittwoch 27.06.2018	Donnerstag 28.06.2018	Freitag 29.06.2018
<b>Menü 1</b> <i>Fleisch/Fisch</i>	Lammhacksteak  mit Kräutersoße und Gemüsebulgur (Mais, Tomate)	Puten Dopiazza  mit Vollkornreis und Markterbsen	Schlemmerfilet  (Seelachs) "Bordelaise" mit Risoleekartoffeln und buntem Salat (Eisberg, Paprika, Mais) mit Joghurtdressing	Tortellini Carne  (Rind) mit Tomatenrahmsoße und Gurkensalat	Hähnchenbrustfilet  mit Frischkäsesoße, Gnocchi und Möhrensalat
	G, L, Sr, M, W	G, L, M, W, Sr	F, G, L, Sr, M, W	G, W, M, L, Sr	G, W, M, L, E
<b>Menü 2</b> <i>Vegetarisch</i>	Vollkornpfannkuchen mit Rahmblumenkohl und Gurkenrohkost mit Joghurtdip	Paprika-Auberginen Dopiazza mit Vollkornreis und Markterbsen	Reibekuchen mit Apfelmus und Knabbersticks (Karotte/Gurke) mit Quarkdip	Tortellini Ricotta-Spinat mit Tomatenrahmsoße und Gurkensalat	Valesragout in Frischkäsesoße, Gnocchi und Möhrensalat
	G, L, M, W, E	G, L, M, W, Sr	E, G, L, M, W, 3	G, W, M, L, Sr	W, H, M, G, L, E
<b>Menü 4</b> <i>Gluten-Lactosefrei</i>	Rinderhacksteak  mit mexikanischer Gemüsesoße, Kartoffeln und Gurkenrohkost mit Quarkdip	Puten Dopiazza  mit Vollkornreis und Markterbsen, Obst	Reibekuchen mit Apfelmus und Knabbersticks mit Quarkdip, Pudding	Spaghetti mit Tomatensoße, bunter Salat mit Vinaigrette, Obst	Hähnchenbrustfilet  mit Soße, Dampfkartoffeln und Möhrensalat, Früchtejoghurt
	Sr, M	Sr	M, 1, 3, E	M, Sr	M, Sr
<b>Dessert</b>	Bountyquark	Obst	Erdbeerjoghurt	Obst	Schokoladenpudding
	L, M, N		M, L		M, L



Legende der Zusatzstoffe und Allergene:

(1) Farbstoff | (2) Konservierungsstoff | (3) Antioxidationsmittel | (4) Phosphat | (5) Süßungsmittel | (6) Geschmacksverstärker | (7) geschwärzt | (8) geschwefelt | (9) Nitritpökelsalz | (10) gewachst | (G) Gluten | (L) Lactose | (S) Soja | (E) Ei | (Sr) Sellerie | (Sf) Senf | (Er) Erdnuss | (N) Nuss | (F) Fisch | (Ss) Sesam | (K) Krebstiere | (Sw) Schwefeldioxid und Sulfite | (Lu) Lupine | (We) Weichtiere | (M) Milch | (W) Weizen | (D) Dinkel | (Ge) Gerste | (H) Hafer | (R) Roggen | (SchF) Schalenfrüchte

In allen Speisen können Spuren von allen Allergenen vorhanden sein!